

Etterbeek



Senior GazETT



Le journal des aînés

Le service social de Contact Plus est à votre écoute !



Valérie, Jessica et Stéphane.

Saviez-vous qu'à Contact Plus, un service social est à votre disposition ?

Deux assistantes sociales se tiennent à votre disposition pour vous accompagner dans vos multiples démarches. Pension, déclaration d'impôts, prime à l'adaptation du logement, chèques-taxis, transports, GRAPA, reconnaissance de handicap, etc. Cette liste n'est évidemment pas exhaustive !

Cette équipe est complétée par un « *facilitateur* » dont les missions sont complémentaires à celles des assistantes sociales. En effet,

celui-ci est présent pour toutes vos demandes plus spécifiques : aide et/ou soins à domicile, garde-malade, activités/sport, volontariat (demande ou proposition), écoute, apprentissage de l'informatique, aide au déménagement, aide à l'enlèvement d'encombrants et bien d'autres encore ! Pour chacune de vos questions, notre facilitateur est à votre disposition.

Tous ces intervenants peuvent se déplacer à votre domicile si vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer.

Il suffit d'introduire votre demande auprès de nos accueillantes au 02 627 27 37.

La Senior GazETT est envoyée par courrier à l'ensemble des Etterbeekoïses de plus de 65 ans. Si vous souhaitez la recevoir par mail ou si vous ne souhaitez plus recevoir la Senior GazETT, veuillez-le signaler auprès du service Contact Plus, soit par mail, soit par téléphone (contact.plus@etterbeek.brussels ; 02 627 27 37).

Senior GazETT

Le journal des aînés

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Senior
Solidariteit
Etterbeek

Organiser son retour à domicile

Une hospitalisation peut arriver à tout le monde et est rarement un moment agréable à vivre. Cela dit, un retour précipité et sans préparation à domicile peut être tout aussi pénible et stressant, surtout si une certaine dépendance à l'aide et aux soins est déjà présente ou s'est installée durant le séjour à l'hôpital. Il est donc important de prévoir l'accompagnement dont vous pourriez avoir besoin après votre hospitalisation.

Services d'aide et/ou de soins à domicile :

En cas de perte d'indépendance, un soutien au quotidien peut devenir utile, voire nécessaire. Dans ce cas, de nombreux services d'aide à domicile sont disponibles pour vous aider dans les actes de la vie quotidienne comme faire les courses, la lessive, le nettoyage ainsi que la préparation de repas. Le service d'aide à domicile du CPAS est présent pour vous soutenir avec ses aides-familiales et la livraison de repas à la maison. N'hésitez pas à appeler nos collègues au 02 627 23 16 pour plus d'informations à ce niveau.

Lorsque la situation implique des soins réguliers, le passage de soignants à domicile doit alors être programmé. Infirmiers, kinésithérapeutes, médecin généralistes, pédicures, psychologues et bien d'autres peuvent vous rendre visite

régulièrement si nécessaire. Ces soignants peuvent venir de plusieurs structures telles que des maisons médicales, des centrales d'aide et de soins à domicile ou encore travailler de manière indépendante.

En cas de besoin, le service Contact Plus est disponible pour vous renseigner sur les services les plus adaptés à votre situation et/ou pour vous aider à les mettre en place concrètement.

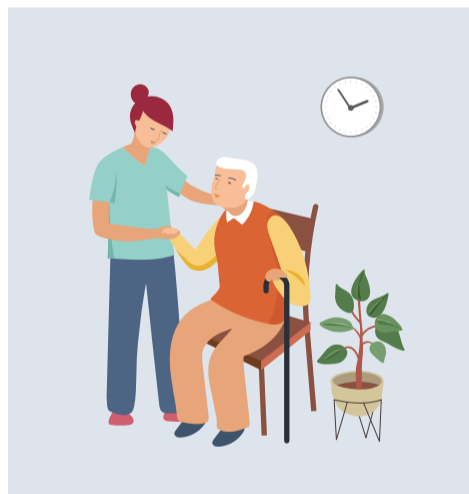
La télévigilance :

La télévigilance est un véritable outil pour **prévenir des complications de santé** lors de situations à risque comme une chute ou un malaise. Ce système permet la prise en charge rapide d'une personne. Un boîtier vocal est installé à votre domicile et permet de communiquer 24h/24 et 7j/7 avec un service d'aide. Le système se déclenche lorsque vous activez **l'appel d'urgence de votre dispositif connecté.**

Dès réception du signal, des professionnels évaluent à distance l'état de santé de la personne et le degré d'urgence de la situation.

L'adaptation du domicile :

Pour faciliter votre mobilité et renforcer votre sécurité il est conseillé **d'adapter votre logement** : installer des barres d'appui, des bandes antidérapantes, un monte-escalier, des rampes d'accès ou même changer votre bain pour une douche peuvent être des mesures importantes **pour préserver votre santé et votre indépendance.** N'hésitez pas à nous contacter au 02 627 27 37 pour en savoir plus sur notre **prime communale d'adaptation du logement** et sur notre **service de petits travaux (Proxibat)** qui peuvent vous soutenir dans ces changements.



Tentez de remporter deux places pour une excursion organisée par Contact Plus en 2023. Pour cela, répondez à la question suivante :

Quelle est la date de la libération de Bruxelles lors de la Seconde Guerre mondiale ?

A. Le 4 août 1944

B. Le 4 novembre 1944

C. Le 4 septembre 1944

Envoyez votre réponse avant le 28 octobre 2022, soit par mail, soit par courrier au service Contact Plus. Les réponses par téléphone ne seront pas prises en compte.

Le gagnant sera sélectionné par un tirage au sort qui aura lieu le 4 novembre 2022.

Senior GAZETT
Le journal des aînés

Le Projet EoLien du Centre de Guidance d'Etterbeek

Le Projet EoLien se compose d'une équipe pluridisciplinaire (un psychologue, une assistante sociale et un éducateur spécialisé). Il est soutenu par la Cocof et s'inscrit dans le travail du Centre de Guidance d'Etterbeek. « Nous avons l'objectif de favoriser la rencontre et tisser des liens au travers de groupes communautaires construits autour d'un thème ou d'un média. Nous visons ainsi le mieux-être de chacun. Notre travail s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes ainsi qu'aux personnes âgées. »

Quelques activités ouvertes à tous :

De buurt koorale de quartier : au sein de la maison de quartier Chambéry, une chorale de quartier a vu le jour. Nous proposons des chants du monde, dans plusieurs langues et à plusieurs voix. Amateurs ou confirmés, l'important est d'avoir envie de chanter. Sans inscription et ouvert à tous. La maison de quartier est accessible pour les personnes à mobilité réduite. Venez nous rejoindre tous les jeudis matin de 10h30 à 12h, hors vacances scolaires !



Les « cafés connectés » : afin de lutter contre la fracture numérique, Alessandra, assistante sociale, et Raphaël, psychologue, assurent deux permanences par semaine lors desquelles ils proposent un accompagnement social et numérique. Ils peuvent donner un coup de pouce pour les applications bancaires, les virements en ligne, le fonctionnement de l'ordinateur et des smartphones. Alessandra accompagne également les démarches sociales de tout ordre. Vous pouvez également venir boire un café ou un thé et discuter avec nous dans une ambiance conviviale.

Les cafés connectés : tous les jeudis après-midi de 15h à 17h (Bibliothèque Hergé - Av. de la Chasse 211) et tous les mercredi matin de 10h30 à 12h30, à la Maison Médicale du Maelbeek, au 42 rue de Haerne à Etterbeek.

Les podcasts « mémoire sonore » : nous proposons à ceux qui le veulent de prendre la parole et de parcourir ensemble leur histoire pour se raconter, pour nous raconter, pour leur raconter. Après quelques entretiens, nous vous proposons d'enregistrer votre récit. Celui-ci pourra ensuite être écouté par vos proches, sur un CD ou, si vous le souhaitez, sur notre site internet. Pendant tout le processus vous êtes accompagné par un psychologue et une assistante sociale.



Notre téléphone : 0460 96 30 10

Notre mail : Projeteolien@hotmail.com

Sur Facebook : Projet EoLien Etterbeek

N'hésitez pas à nous contacter !

L'équipe du Projet EoLien du Centre de Guidance d'Etterbeek

Vaccination – La dose de rappel automnale



Afin de se protéger contre une potentielle vague d'infections au cours de l'hiver prochain, le Gouvernement a décidé de proposer une dose de rappel automnale contre le COVID-19 dès le début du mois de septembre. Cette dose est proposée en priorité aux personnes de 65 ans et plus et aux autres groupes à risque, qui recevront leur invitation à partir du 12 septembre 2022.

À Etterbeek, plusieurs pharmacies proposent une vaccination sur rendez-vous :

- **Pharmacie Goffin Gray**
Rue Gray 6 - 02 647 14 99
- **Pharmacie Secundum Artem**
Avenue du Onze Novembre 32 - 02 734 17 12
- **Pharmacie Lloyds Schuman**
Avenue d'Auderghem 14 - 02 230 87 23
- **Pharmacie Maxpharma**
Chaussée de Wavre 736 - 02 647 44 38

Si vous rencontrez des difficultés de mobilité, le service Contact Plus est toujours disponible pour vous emmener à votre rendez-vous. Nous sommes joignables du lundi au vendredi, de 8h à 12h45 et de 14h à 16h au 02 627 27 37.

Senior GAZETT
Le journal des aînés

Les seniors à l'honneur !

Pour ce 2^{ème} espace de partage de votre gazette, nous avons décidé de mettre en avant le témoignage de deux de nos concitoyens qui ont vécu parallèlement deux moments importants de la Seconde Guerre mondiale à Etterbeek.

Roger RENARD

07/09/1943 : bombardement de Bruxelles

« Le mardi 7 septembre 43, j'étais en vacances à la maison et un de mes copains était présent. Nous étions en train de discuter à la cuisine en nous dirigeant vers le jardin (bien que les sirènes eussent annoncé le passage d'avions « ennemis ») quand tout à coup, nous avons entendu des avions qui nous survolaient et juste après un bruit sourd et puissant de tremblement. C'était un bombardement qui avait atteint la caserne de gendarmerie et le quartier d'Ixelles adjacent, il y aurait eu beaucoup de victimes...

Dans la semaine qui a suivi, je crois qu'il y a eu une chapelle ardente, pour rassembler des cercueils de nombreuses victimes. Cela s'est passé dans l'école de la rue Fétis (Etterbeek et Ixelles étaient du même district du grand Bruxelles). Le mercredi, on a dû réquisitionner des dizaines de camions à fond plat de toutes sortes de firmes pour transporter les nombreux cercueils, à ordre de 6 cercueils par camion ! Je les ai vu défiler de la rue Fétis à la rue Peter Benoît en passant ensuite par l'avenue Jules Malou puis par la rue Philippe Baucq. Je crois qu'ils allaient vers l'église Sainte-Croix.

Nous nous sommes ensuite demandé pourquoi ce bombardement avait eu lieu à cet endroit si fortement habité. Ce n'est que bien plus tard, grâce aux archives de la guerre, qu'il a été découvert que le bombardement était américain et que son objectif initial était Evere, plus précisément un atelier de réparation et de fabrication d'avions. Il s'avère donc que c'était une erreur : en survolant Bruxelles à 7000m d'altitude, les pilotes des 114 forteresses volantes B-17 ont confondu l'aérodrome d'Evere avec la plaine des manœuvres d'Etterbeek. »



04/09/1944 : ma libération de Bruxelles

« Le 4 septembre, j'ai appris par bouche à oreille qu'il y avait des chars anglais à la plaine des manœuvres. J'y suis donc allé en courant et j'ai aperçu tous ces militaires se reposant dans l'herbe à côté de leurs chars après leur très long trajet de la veille. Ils ont en effet commencé leur route le 3 septembre depuis la frontière française et sont ensuite passés par Tournai, Ath et Enghien avant de rejoindre la capitale dans la soirée. Un trajet de plus de 100km en un jour avec des chars d'assaut ! Une prouesse à l'époque. J'ai marqué ce jour d'une pierre blanche car il fut celui où j'ai essayé de fumer la première cigarette de ma vie (une player's anglaise) et où j'ai mangé mon premier morceau de chocolat depuis 4 ans ! Merci les Anglais ! »

Jean-Marie WEBER

07/09/1943 :

« Le 7 septembre 1943, il y eut un énorme bombardement américain sur les installations militaires et casernes d'Etterbeek, soit vraiment tout près de notre maison. Les sirènes n'avaient pas fini de hululer que les premières explosions éclataient. Papa était à son travail, Maman, mon petit frère Mich ainsi que notre brave femme de ménage Gabrielle et moi sommes descendus dans notre « abri ». Le visage de Maman exprimait à la fois son angoisse et sa maîtrise d'elle-même, comme chaque fois. Moi je pleurais, parce que j'avais 6 ans et que je mesurais le danger. Seul Mich était serein, assis sur son pot et concentré sur un autre type d'opération...

Lorsque les sirènes annoncèrent la fin de l'alerte, curieux, je vais voir dans la rue ce qui se passe.

Je suis épouvanté ! Un gigantesque nuage de fumée noire descend lentement dans notre avenue (d'Auderghem), je rentre en vitesse !

Bien plus tard, nous apprendrons que ce bombardement a fait plus de 250 victimes. »

04/09/1944 :

« Le lundi 4 septembre 1944, un énorme pressentiment, animé par mille rumeurs, commençait à se répandre. Est-ce vrai qu'« ils arrivent » ?

En début d'après-midi, Papa, Maman, Mich et moi descendons en ville via la rue Belliard. Au coin de la rue, une petite Fiat noire, criblée de balles, achève de se consumer. Nous voyons et entendons des échanges de coup de feu dans le parc du Cinquantenaire, entre résidents et soldats allemands retranchés au sommet des arcades.

Quand nous arrivons Porte de Namur, la Brigade Piron – composée uniquement de soldats belges – est déjà là, bloquée par une foule enthousiaste. Papa interpelle un soldat : « Y a-t-il un Weber avec vous ? » Il ne sait pas, mais va chercher l'aumônier qui annonce « Oui, il est là, c'est notre lieutenant porte-drapeau » et il va chercher mon grand-frère Guy. Retrouvailles ! Heureuses mais sans débordement émotionnel, ce n'est pas le style de la tribu Weber... Mich et moi sommes un peu gênés de toute cette agitation... Les gens nous tapent dans le dos, nous caressent la tête et nous interpellent avec de bêtes questions : « Tu es content de revoir ton grand-frère ? »

Retour à la maison où la nouvelle s'est répandue à toute vitesse dans le quartier. Les voisins arrivent de tous les côtés avec gâteaux, biscuits et même champagne ! »



Senior GAZETTE
Le journal des aînés