



Senior GazEtt

Le journal des aînés

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

Les fortes chaleurs : les comprendre et s'en prémunir



En climatologie, on parle de vague de chaleur lorsqu'une température de plus de 25°C persiste pendant au moins 5 jours de suite, dont au moins 3 jours avec 30°C ou plus.

Selon le dernier rapport du GIEC, le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, les vagues de chaleur et les sécheresses deviendront plus fréquentes. En raison de l'élévation relative du niveau de la mer, les niveaux extrêmes, qui se produisent actuellement une fois tous les 100 ans, devraient se produire au moins une fois par an.

Quels dangers représentent ces périodes pour la santé de la population générale ?

Le corps humain n'est pas fait pour supporter de telles chaleurs de façon prolongée. La température ambiante « parfaite » pour notre corps se situe autour des 20°. Au-dessus et en dessous de ce curseur, le corps doit lutter pour garder une température constante de 36°. Durant les jours de canicule, le système immunitaire est donc affaibli. Des signes de fatigue peuvent apparaître, ainsi qu'une perte d'appétit, des maux de tête ou encore des problèmes cardiaques.

Quels sont les risques pour la partie plus âgée de la population ?

Le risque majeur pour une personne âgée en cas de fortes chaleurs reste la déshydratation. Parce qu'elle n'a plus la même sensation de soif et une diminution de la sensation de chaleur, la personne âgée aura tendance à se déshydrater très vite. La température du corps augmente et seul le fait de boire et de se rafraîchir peut la faire baisser.

Quels sont les signes de déshydratation chez une personne âgée ?

- L'épuisement, la fatigue générale
- La transpiration excessive
- Les nausées
- Les coups de chaleur : La température corporelle atteint les 40°, la peau devient rouge et sèche.
- La confusion mentale
- L'agitation nocturne et le sommeil diurne
- Une perte de poids rapide
- La sécheresse des muqueuses

Quelles mesures sont à appliquer pour prévenir les risques en cas de fortes chaleur ?

Pour éviter de se sentir mal, il est important de ne pas fournir d'effort physique important. Evitez de faire du sport quand il fait chaud et de consommer de l'alcool. Buvez au minimum 1,5 litre par jour, d'eau, au besoin aromatisée, mais pas de sodas ni de boissons trop sucrées. Privilégiez la matinée et/ou la fin d'après-midi pour faire vos courses ou attendez que la température diminue. Humidifiez les rideaux et faites des courants d'air dans la maison. Si vous avez des doutes sur votre état de santé, contactez votre médecin.

Par ailleurs, nous vous proposons également, si vous le souhaitez, de vous manifester auprès du service Contact Plus, en nous transmettant par téléphone, par courrier ou par mail vos coordonnées.

Nous prendrons alors contact avec vous lors des vagues de chaleur, afin de nous assurer de votre bien-être et de vous aider à trouver des solutions si vous rencontrez des difficultés spécifiques liées à la température.

Le tri des déchets organiques, c'est maintenant !

Vous en avez peut-être entendu parler, l'obligation du tri des déchets alimentaires est en vigueur en région bruxelloise depuis le 15 mai dernier.

Attention, ce changement est également accompagné d'un nouveau calendrier de mise à la collecte de tous les sacs !

Ce calendrier a été déposé dans votre boîte aux lettres. Vous pouvez également le consulter sur le site internet de Bruxelles Propreté : arp-gan.be

Nous savons que cette réforme apporte son lot de difficultés mais nous vous rappelons que la commune n'est pas à l'origine de la manœuvre et a pris des mesures afin de redresser la situation, notamment celle de ne pas sanctionner les erreurs de sortie de sacs.

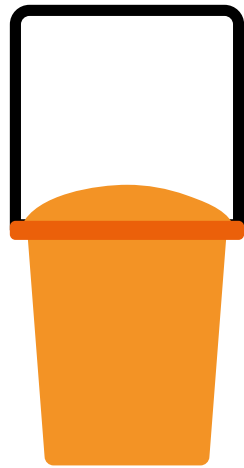
Pourquoi cette obligation?

Les déchets alimentaires représentent plus d'un tiers du contenu de nos sacs blancs. En les triant, nous évitons que ces déchets, qui peuvent nous être encore utiles, ne soient incinérés. En effet, ces déchets peuvent retourner à la terre via des composts ou encore être valorisés en électricité et en chaleur par

Bruxelles-Propreté. Ce tri permettra également de réduire la fréquence de collecte des sacs blancs et ainsi de diminuer la présence des camions-poubelles dans les rues et d'améliorer la qualité de l'air.

Trois solutions pour trier ces déchets :

- Le sac orange (disponible dans la plupart des commerces) combiné avec un petit conteneur orange.
 - Ces conteneurs peuvent être



obtenus gratuitement au Point Propreté d'Etterbeek sur rendez-vous ou librement le mardi de 16h à 18h45 (voir coordonnées ci-dessous).

→ Vous habitez dans un immeuble à appartements équipés d'un local poubelle avec de grands conteneurs collectifs ? Un grand conteneur orange de 240 litres sera installé dans ce local : déposez-y vos sacs orange quand vous voulez.

- Le compost individuel



Le compost de quartier



Quels déchets déposer dans votre sac orange?



- Restes de repas (y compris les restes de viande et de poisson)
- Épluchures de fruits et de légumes
- Marc de café et sachets de thé
- Papiers essuie-tout
- Mouchoirs et serviettes en papier
- Aliments périmés (sans leur emballage)



- Les os, les carcasses, les arêtes
- Les coquilles d'œufs, de noix, d'huitres, de moules...
- Les noyaux
- Les déchets de jardin
- Les litières, même biodégradables
- Les cendres de bois
- Les langes
- Les emballages compostables/biodégradables
- Les huiles de friture

Pour tout renseignement complémentaire prenez contact avec le Point Propreté :

Rue Gray, 7 - 0800 25 755 - proprete@etterbeek.brussels

Bien vivre à Etterbeek : votre répertoire de bonnes adresses est arrivé !



Vous l'avez normalement reçu dans votre boîte aux lettres: il s'agit du répertoire etterbeekois destiné aux seniors. À l'issue d'un travail de longue haleine et avec le soutien du CPAS, Contact Plus est fier de vous offrir cet outil très précieux !

Celui-ci vous permettra de retrouver aisément les coordonnées des services dont vous pourriez avoir besoin au travers de 10 rubriques. Dans la première rubrique par exemple, vous pourrez découvrir un grand nombre de lieux récréatifs et culturels d'Etterbeek. Pour compléter ce catalogue, nous vous avons concocté une « carte de poche » dépliant qui vous permettra de situer les services les plus importants de la commune.

**Vous n'avez pas reçu votre répertoire et votre carte de poche ?
Contactez-nous !**

Donnez-nous vos suggestions pour l'ActiPlus 2024



Comme chaque année, entre juillet et août, une partie de l'équipe de Contact Plus élabore votre programme d'activités de l'année suivante.

Cette année, nous avons décidé de vous consulter afin de vous proposer des activités au plus proche de vos envies.

Excursions, théâtre, conférences, faites-nous part de vos idées !

Foire aux ateliers de Contact Plus

Trois nouveaux ateliers vont faire leur apparition en septembre:

- Cours de gym destinés à prévenir les chutes
- Formation à l'usage de Facebook
- Formation à l'usage de aWhat's App

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, prenez contact avec nous !



Sortie cinéma intergénérationnelle

Vous aimez le cinéma ? Vous n'y êtes plus allé depuis longtemps ?

En collaboration avec le service de la Jeunesse et le CPAS, Contact Plus vous emmènera prochainement à une séance de cinéma intergénérationnelle !

Au programme :

13h: Accueil-café

13h30 : Projection du film : "Un petit miracle"

15h30 : Buffet tarte et boisson

Lieu : Centre culturel d'Etterbeek – Le Senghor

Prix : 5€

Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département. Pour éviter cela, elle propose une solution surprenante : installer sa classe aux Platanes, la maison de retraite locale, seul endroit qui puisse les accueillir le temps des travaux. Pour les enfants comme pour les pensionnaires, la cohabitation ne sera pas de tout repos, mais va les transformer à jamais. Inspiré d'une histoire vraie.

Attention, le nombre de places est limité, ne tardez pas à vous inscrire.

Contactez-nous au 02 627 27 37 ou via contact.plus@etterbeek.brussels

Senior Gazette

Le journal des aînés

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Senior
olidarité
olidariteit
Etterbeek

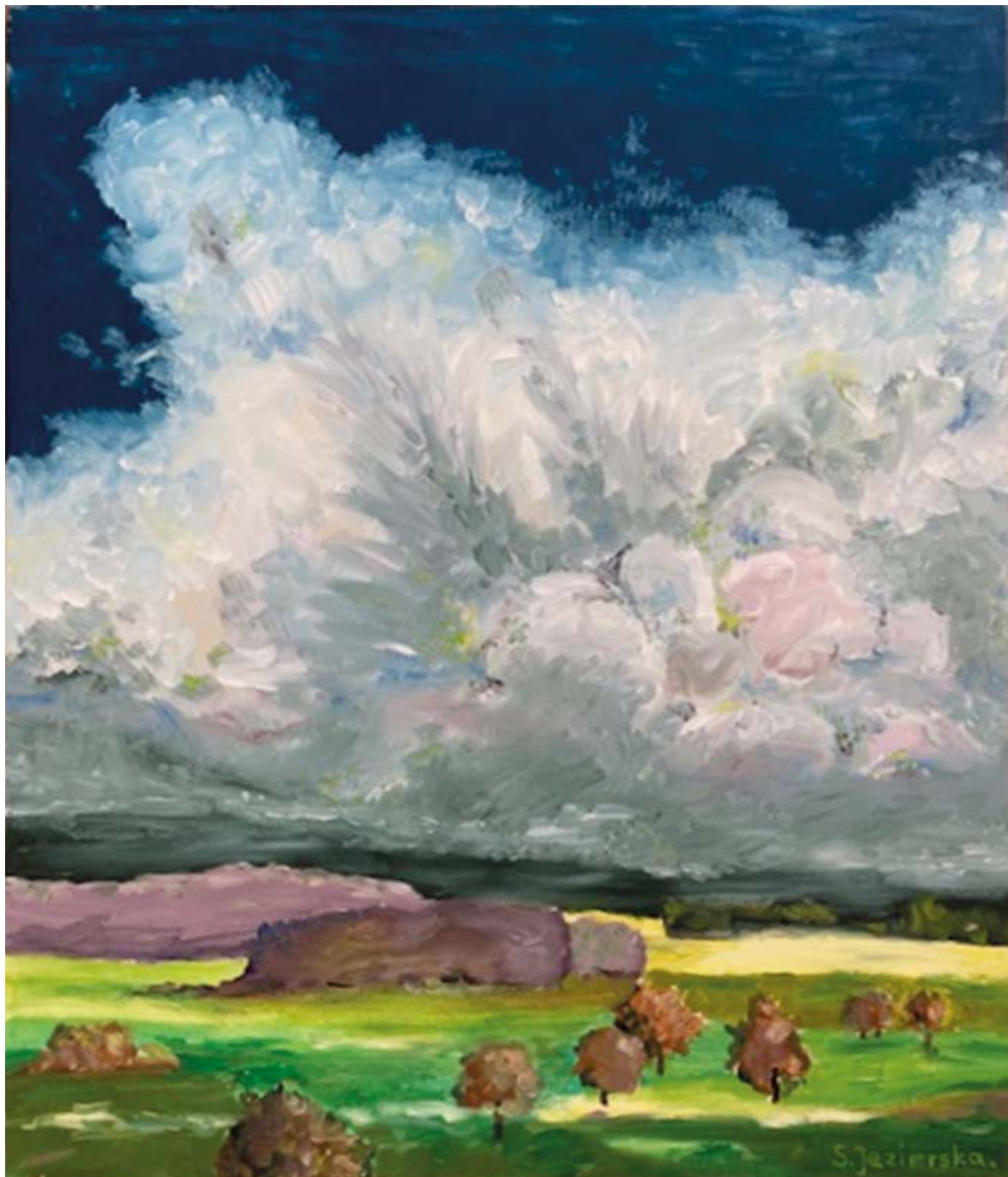
À l'initiative du bourgmestre Vincent De Wolf et du président du CPAS Arnaud Van Praet, avec le soutien de l'échevine de l'Action sociale Maryam Matin Far, du collègue des bourgmestres et échevins.e.s et du projet SeniorSolidarite(it) (subventionné par la COCOM).
Comité de rédaction : Louise Monier, Stéphane Michel et le service communication.

RGPD

Les données personnelles utilisées pour vous communiquer ce courrier proviennent du registre de la population d'Etterbeek dont le traitement de données a été autorisé par le collège des bourgmestres et échevins en date du 28 janvier 2022. Le listing extrait n'a été transmis à aucun tiers et ne sera pas conservé au-delà de la finalité d'envoi de ce courrier. Vous pouvez exercer vos droits de rectifications et d'opposition en envoyant un mail à contact.plus@etterbeek.brussels. Pour toute question relative au traitement de vos données personnelles, vous pouvez contacter notre déléguée à la protection des données : dpo@etterbeek.brussels – 31/1 avenue des Casernes à 1040 Etterbeek

Les seniors à l'honneur !

Pour ce 3^{ème} espace de partage de votre gazette, nous avons décidé de mettre en lumière les œuvres de deux Etterbeekoises. L'artiste peintre a l'origine du tableau ci-dessous, intitulé « Nuage », est Stefania Paterka-Jeziarska, qui fêtait ses 94 ans au mois de mai. Notre poétesse du moment est l'inspirée Carine Bernard.



Stefania Paterka-Jeziarska

Le thym, le laurier et la lavande

*Assise sur un tabouret
Tous les dimanches, la marchande
Préparait de gros bouquets
De thym, de laurier, de lavande
Parfum de fleurs et d'épices
Accompagnait ses mouvements
Et sur sa peau pain d'épice
Jouait un soleil tremblotant
Perturbé par le parasol
Qui à cette heure ne protège personne
Ni pots de miel, ni tournesols
Ni la marchande qui déboutonne
Sa blouse crochétée de coton
Elle rassemble ses cheveux
Pour en faire un chignon
Transpercé d'un crayon
Assis sur un banc
Un vieux monsieur égrène
Les perles du temps
De son chapelet d'ébène
Sur la place du marché
Le pastis et la menthe
Emplissent les verres du café
Où se repose la marchande
Qui préparait de gros bouquets
De thym, de laurier, de lavande*

Carine Bernard

21 août 2009

Si vous souhaitez apparaître dans un prochain numéro, faites-nous parvenir vos dessins, peintures, poèmes, textes,... à l'adresse seniorsolidarite@etterbeek.brussels ou par voie postale à l'adresse suivante :

Contact Plus
Avenue des Casernes 31/1
1040 Etterbeek

Senior GAZETT
Le journal des aînés