



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 recevoir la Senior Gazett, veuillez le signaler auprès du service Contact Plus, uniquement par mail ou par téléphone (contact.plus@etterbeek.brussels ; 02 627 27 37).

Une lueur d'espoir au bout du tunnel !



À l'entame de cette nouvelle année, il nous tenait particulièrement à cœur et nous paraissait en outre indispensable de prendre la plume pour nous adresser à l'ensemble des aînés de la commune. Ceci afin de leur manifester une fois encore tout notre soutien face aux épreuves auxquelles nous sommes confrontés dans le cadre de la crise sanitaire, pour leur présenter les nombreuses nouveautés qui les attendent pour les mois à venir, mais aussi et surtout pour leur adresser, à toutes et tous ainsi qu'à leurs familles et à leurs proches, tous nos vœux de bonheur, de santé et de prospérité pour 2022 !

L'année qui vient de se clôturer ne fût certes pas l'une des plus faciles, compte tenu notamment des différentes vagues de Covid-19 qui se sont succédées et des restrictions qui nous été imposées à leur suite, mais la lumière est peut-être au bout du tunnel : la recherche sur le SARS-CoV-2, son mode de propagation et ses effets à long terme avance, une 3^{ème} dose de vaccin, dite « booster », a déjà pu être inoculée à une part importante de la population et la pression sur nos hôpitaux et notre système de santé de façon plus globale semble diminuer progressivement.

Nous espérons donc sincèrement que 2022 sera l'année qui nous permettra, sinon de mettre un terme à cette pandémie, tout du moins d'apprendre à cohabiter de façon plus ou moins harmonieuse avec ce virus afin de retrouver, enfin, une vie à peu près normale.

Pour vous accompagner dans cette voie et apporter un peu de gaieté et de légèreté à votre quotidien, vous pourrez bien évidemment cette année encore compter sur le dévouement et le dynamisme de l'équipe du service Contact Plus qui sera, comme

à son habitude, à vos côtés pour vous informer, vous orienter, vous conseiller et vous aider dans la réalisation de vos démarches.

Nous profitons d'ailleurs de l'occasion qui nous est ici offerte pour vous signaler que le calendrier 2022 des activités pour seniors à Etterbeek – un programme concocté avec soin par les membres de Contact Plus, qui vient de changer de nom puisqu'il s'intitule désormais « Acti Plus » – vient de sortir avec, au menu, plus de 30 sorties et visites qui vous seront à nouveau proposées tout au long de cette année.

Toutes ces activités, de même que l'ensemble des autres animations et festivités organisées en 2022 sur le territoire de la commune, vous seront comme auparavant annoncées via les différents canaux de communication de notre administration (journal communal « La Vie etterbeekoise », site internet www.etterbeek.brussels, page Facebook d'Etterbeek, etc.).

Vous en trouverez bien sûr aussi écho dans votre Senior GazEtt, le journal spécialement consacré aux aînés de la commune, dont vous tenez un exemplaire entre les mains et qui fera, une fois de plus, la part belle aux actualités qui vous concernent directement : cours de sport adaptés, initiations et ateliers pour seniors, projets de mobilité spécialement développés à votre intention, dispositifs mis en place pour vous permettre de continuer à vivre à domicile tout en conservant votre autonomie, séances d'information, de sensibilisation et de prévention, possibilités en matière de volontariat, etc.

Nous espérons que vous serez encore nombreux à vous joindre à nous à l'occasion de ces différentes activités et vous souhaitons, une fois encore, une belle et heureuse année 2022 !



Vincent De Wolf,
Bourgmestre d'Etterbeek



Maryam Matin Far,
Echevine de l'Action sociale

Du 12 janvier au 30 mars 2022, profitez des permanences mises en place par Contact Plus, en collaboration avec Senior Solidarité(it), pour vous aider à installer l'application « CovidSafe » sur votre smartphone. Vous ne possédez pas de smartphone ? Aucun problème !

Nos agents peuvent également imprimer vos certificats COVID. Rendez-vous tous les mercredis de 14h à 16h, au sein de la maison communale, dans notre logette : premier étage, zone D, guichet 41. N'oubliez pas votre carte d'identité et votre code pin !

Infos : 02/627.27.37 – contact.plus@etterbeek.brussels

Les clubs seniors – On vous dit tout !

Témoignage d'un membre d'un des clubs seniors d'Etterbeek

Qu'est-ce qu'un club senior ?

Paul* : C'est un rassemblement périodique de personnes de plus de 60 ans. Je fais moi-même partie d'un club. Nous nous rassemblons toutes les semaines, et une fois par mois pour un dîner plus festif.

Pourriez-vous décrire une réunion type de votre club ?

Paul : Chaque semaine, nous nous réunissons pour partager un bon moment. La première fois que j'y suis allé, j'étais en compagnie d'un couple parce que je ne connaissais pas encore grand monde, j'étais curieux. Et puis ça nous a bien plu, j'en ai parlé à des connaissances et désormais nous sommes une table de 20 personnes !

Que vous apportent ces rassemblements réguliers ?

Paul : C'est l'occasion de revoir des gens que l'on aime bien, qu'on ne voit pas tous les jours. On discute, on danse, on chante, on rit. C'est également un moyen de rester bien informé sur ce qui se passe à la commune pour les seniors, surtout en termes d'activités. En ce qui me concerne, je n'étais vraiment pas au courant de tout ça avant de rejoindre le club.

Comment est l'ambiance au sein de votre club ?

Paul : L'ambiance est super sympa, on retrouve les même personnes qui nous tiennent à cœur dans un cadre chaleureux et festif. Ces personnes qui commencent par être des connaissances peuvent rapidement devenir des amis. Cela peut être très agréables pour les personnes qui vivent seules, c'est l'occasion de faire des rencontres et parfois de retrouver beaucoup de joie de vivre.

Que propose le club en plus des réunions ?

Paul : Il y a notamment la Saint-Nicolas qui est organisée chaque année (on reste des grands enfants) mais aussi un dîner un peu après la Nouvelle année. A ce genre d'occasion, un cadeau est distribué à chacun, c'est très convivial. Tout cela se termine évidemment en danse et en chanson. Il y a aussi des petites excursions, des voyages qui sont organisés.

Qui peut rejoindre un club senior ?

Paul : On accueille tout le monde, parfois des personnes de moins de 60 ans. Il ne faut pas attendre d'avoir 70 ou 75 ans pour nous rejoindre !

Comment peut-on rejoindre votre club ?

Paul : C'est du bouche à oreille en général. Et puis on en parle souvent dans la Vie Etterbeekoise, c'est un moyen de se renseigner. Il ne faut pas hésiter à contacter les responsables des clubs seniors pour connaître les prochaines dates de rencontre et les possibilités de rejoindre les groupes.

Qu'auriez-vous envie de dire aux personnes qui hésiteraient à rejoindre un tel club ?

Paul : Je les encouragerais à venir justement pour un peu retrouver de la joie de vivre, pour ne pas rester seul ! J'ai envie de leur dire qu'à 60-65 ans et plus, la vie n'est pas finie. Il faut continuer, ne pas rester chez soi !

*Prénom d'emprunt

Club «Les Blés Mûrs» Présidente : Mme Paulissen		Club «Georges Dandoy» Présidente : Mme Timmermans	
Tél : 0478 71 02 91	Horaire : les horaires seront communiqués lors de l'inscription	Tél : 0477 17 04 54	Horaire : Les 3 ^{èmes} jeudis du mois, de 14h30 à 17h (fermé en juillet/août)
Lieu : Jardins de Fontenay-sous-Bois (69-71 rue des Champs)		Lieu : Salle Arc-en-Ciel (rue de Pervyse 17)	Tarif : 5€ de participation pour du café/thé et une pâtisserie
Amicale «Vieillesse Heureuse» Présidente : Mme Van Roy			
Tél : 0486 64 44 06		Horaire : Mercredi de 14h à 17h	
Lieu : Jardins de Fontenay-sous-Bois (69-71 rue des Champs)			

Découvrez la section locale de la Croix-Rouge à Etterbeek !



Est-il encore nécessaire de présenter la Croix-Rouge de Belgique ? Qui ne connaît pas cet acteur de référence depuis plus de 150 ans dans le domaine de l'action humanitaire employant aujourd'hui près de 1.200 personnes et regroupant pas loin de 11.000 volontaires à travers le pays... ?

En revanche, il est sûrement utile de rappeler l'existence, les objectifs et les missions de sa section locale à Etterbeek !

La section locale, ses objectifs et ses missions

Les objectifs de chaque section locale sont d'être au plus près des citoyens, de répondre aux problèmes locaux mais également d'être présents pour les événements au travers de ses secouristes.

Au niveau opérationnel, la section d'Etterbeek propose différents services :

- 1) Le service secours** qui est disponible auprès des groupes, associations et entreprises qui souhaitent la présence de secouristes lors de leurs événements.
- 2) Le service social** qui collabore actuellement avec le CPAS pour la livraison de colis alimentaires et qui propose une présence au chauffoir de la commune pour personnes sans-abris. Ce service proposera prochainement des maraudes en soirée, c'est-à-dire des parcours dans les rues pour venir en aide au même public.

3) Le service don de sang qui organise chaque année un certain nombre de collectes de sang ouvertes à tous à Etterbeek. Celles-ci se tiennent soit dans la salle paroissiale du Sacré-Cœur, soit au sein de l'hôtel communal.

4) Le service formation qui forme la population au Brevet Européen de Premiers Secours (BEPS)

Senior Gazette
Le journal des aînés

Le service de location de matériel paramédical (SLMP)

Ce service met à disposition du matériel médical à toute personne qui en fait la demande. Du matériel de base tel que des béquilles, une chaise roulante ou un déambulateur est facilement accessible à la location à un prix abordable. Le service est également disponible pour accueillir les demandes plus spécifiques comme le besoin d'un lit médicalisé. Ce genre de service est également proposé par la plupart des mutuelles.

Il est intéressant de savoir que tout l'argent récolté lors de la location du matériel est réutilisé à 100% pour financer les actions de cette section locale de la Croix-Rouge. Par ailleurs, tous les dons de matériel médical sont les bienvenus !

Être volontaire à la Croix-Rouge

Il est également possible de donner de son temps au sein de la section locale qui a toujours besoin de volontaires. Un volontaire donne le temps qu'il a envie, quand il en a envie et aucune formation n'est nécessaire. Tout le monde peut être volontaire. N'hésitez donc pas à contacter la section locale si vous êtes intéressé de la soutenir avec votre temps : ses collaborateurs vous accueilleront et vous accompagneront dans votre démarche !

Projet futur

La section etterbeekoise étudie également la possibilité/nécessité de lancer une « vestiboutique » dans le but de proposer des vêtements à des prix abordables aux personnes dans le besoin.

Contact :

Téléphone : En attendant la création de leur ligne fixe, n'hésitez pas à nous contacter au 02/627 27 37 pour tout renseignement.

Mail : sl.etterbeek@croix-rouge.be



Bon à savoir !

L'importance du médecin généraliste et du dossier médical global (DMG)



Vous le savez, le médecin généraliste est un prestataire crucial dans votre accompagnement médical. En effet, il est souvent le premier médecin que l'on consulte. Entre autres, celui-ci vous examine, établit un diagnostic, propose des examens et prescrit un éventuel traitement. Son objectif est d'avoir une vue globale sur la santé de ses patients et de les soigner au mieux. Une de ses particularités est de nous accompagner sur une longue période, parfois des décennies. Cette relation durable est généralement basée sur une grande confiance. Selon une enquête de Solidaris de 2016, plus de 75% des belges considèrent leur médecin généraliste comme l'une des personnes en qui ils ont le plus confiance. C'est pourquoi de nombreuses personnes font le choix d'ouvrir un **dossier médical global** auprès de ce prestataire de proximité.

Qu'est-ce qu'un dossier médical global (DMG) ?

Le dossier médical global rassemble toutes les informations médicales concernant le patient sous un fichier

informatique ou manuscrit. Il contribue à une meilleure connaissance de l'historique et de l'ensemble de vos soins de santé. On y retrouve notamment les données socio-administratives, les rapports de spécialistes et des autres dispensateurs de soins, les éventuels traitements chroniques ainsi que les antécédents médicaux tels que les allergies, les radiographies, les hospitalisations, les prises de sang, etc.

Quels sont les avantages du DMG ?

La centralisation des données médicales du patient est utile à tout âge et permet d'optimiser son suivi et son accompagnement, également en termes de prévention (vaccinations, dépistages...). Cet outil renforce effectivement l'alliance thérapeutique entre le médecin généraliste et son patient en leur donnant à tous les deux une vue d'ensemble sur l'état de santé de ce dernier. Par ailleurs, le patient est **libre** de donner accès à son DMG à un spécialiste, ce qui lui permet par exemple de préciser un diagnostic et d'affiner sa prise en charge.

Ce n'est pas tout ! Les avantages du DMG sont également **financiers**. En effet, les consultations en cabinet et les visites à domicile du généraliste en charge du DMG du patient sont mieux remboursées que d'ordinaire par les mutualités. Plus précisément, le ticket modérateur (coût pris en charge par le patient) est réduit de 30%. Cela représente près de 2€ en moins

par consultation pour quiconque et 4€ en moins par visite à domicile pour les plus de 75 ans !

De plus, le remboursement d'une consultation chez un spécialiste peut être augmenté de 5€ si celle-ci est demandée par le médecin généraliste en charge du DMG de la personne. Cet avantage s'applique une fois par an et par spécialiste.

Comment ouvrir un DMG ?



Il suffit d'en faire la demande auprès de son médecin généraliste. Des frais administratifs annuels de 28,15€ seront comptés pour la tenue et la mise à jour du dossier par le généraliste. Ces frais sont intégralement remboursés par la mutuelle via une attestation remise par le médecin. S'il vous est impossible de déboursier cette somme, vous pouvez décider de faire intervenir le système du « tiers payant ». De cette manière, aucun supplément ne vous sera demandé et c'est votre médecin qui fera les démarches pour obtenir le remboursement par votre mutuelle.

La Senior GazEtt évolue cette année !

Nous vous proposons désormais un espace d'expression et de partage !

N'hésitez donc pas à nous contacter si vous souhaitez partager quelque chose comme...

- Un témoignage
- Un bon plan dans la commune
- Un souvenir heureux à Etterbeek
- Une photo
- Un poème
- Un dessin
- Un message aux autres aînés etterbeekois
- ... Etc.

Nous en publierons une sélection à chaque numéro.



Vous pouvez nous les faire parvenir par e-mail à l'adresse seniorsolidarite@etterbeek.brussels ou par voie postale à l'adresse suivante :

Contact Plus
Avenue des Casernes 31/1
1040 Etterbeek

Pour toute question relative à cette page, contactez-nous au 02 627 27 38

Senior GazEtt

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 collège des bourgmestre et échevin.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 bourgmestre 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