



# Senior Gazette



## Le journal des aînés

La Senior Gazette 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 Gazette, veuillez le signaler auprès du service Contact Plus, uniquement par mail ou par téléphone ([contact.plus@etterbeek.brussels](mailto:contact.plus@etterbeek.brussels) ; 02/627.27.37).

### Contact Plus et Senior Solidarite(it) s'allient pour faire face à la chaleur !



#### Plan canicule

Depuis une vingtaine d'années, la Belgique est frappée par des températures de plus en plus exceptionnelles. Quant aux prévisions, elles s'avèrent peu optimistes : on annonce une augmentation des épisodes caniculaires dans les années à venir. Pour rappel, une vague de chaleur se définit par des températures supérieures à 25°C pendant au moins cinq jours, dont un minimum de trois jours au-dessus des 30°C. Une situation qui s'est répétée ces dernières années.

C'est pourquoi la commune d'Etterbeek, à l'initiative du bourgmestre Vincent De Wolf développe depuis de nombreuses années son Plan canicule. Celui-ci est destiné à l'ensemble de la population, en ciblant plus particulièrement les personnes les plus vulnérables à la chaleur. Ce dispositif prévoit notamment la prévention et la sensibilisation des risques qui peuvent être encourus quand le thermomètre grimpe.

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.

#### Senior Mobile

Pour la troisième année consécutive, Senior Solidarite(it) et ses partenaires vous proposent de se retrouver pour un moment sympathique et convivial à l'occasion de la « Senior Mobile » ! Nous venons ainsi à votre rencontre cette année avec une nouveauté : un terrain de pétanque mobile ! Celui-ci sera installé sur chacun des lieux de notre événement et vous permettra de tester votre adresse et votre précision en toute légèreté.

Si la pétanque n'est pas votre tasse de thé, vous pourrez simplement vous installer sur un transat au soleil ou à l'ombre d'un parasol et siroter un jus de fruits pressés sur place tout en discutant avec vos voisins etterbeekois, nos partenaires ou les membres de Contact Plus et Senior Solidarite(it).

Nous vous donnons rendez-vous entre 10 et 13 heures aux lieux et dates suivantes :

#### Au Ranch

(Plaine de jeux de la rue de l'Etang)  
Lundi 30 mai

#### Place du Roi Vainqueur

Mardi 31 mai

#### Place Saint Antoine

Jeudi 2 juin

#### Jardins de la Chasse

(Avenue des Casernes, 31)  
Vendredi 3 juin

#### Contact Plus et Senior Solidarite(it)

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek

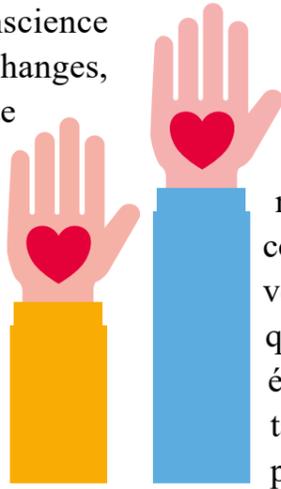
02/627.27.37

[contact.plus@etterbeek.brussels](mailto:contact.plus@etterbeek.brussels)  
[senior.solidarite@etterbeek.brussels](mailto:senior.solidarite@etterbeek.brussels)

## Le service du volontariat : le petit plus pour un renouveau dans notre quotidien

La période que nous avons connue nous a fait prendre conscience de l'importance des liens sociaux et de la richesse des échanges, qu'ils soient intergénérationnels, interculturels ou de toute autre nature. Pendant trop longtemps, nous avons dû nous couper presque entièrement du monde : à présent, il est temps de recréer du lien !

À l'initiative du Bourgmestre Vincent DE WOLF et de l'Échevine de l'Action Sociale, Maryam MATIN FAR, Contact Plus relance son service de volontariat dans un esprit de solidarité et de convivialité.



Ce service s'adresse tant aux citoyens désireux d'offrir leur temps comme bénévole qu'aux personnes souhaitant une compagnie ou une petite aide ponctuelle ne pouvant pas être réalisée par des services professionnels (Écoute, échanges, accompagnement pour une petite course ou pour un rendez-vous médical, conseils au niveau informatique, sorties diverses, ...). C'est avec plaisir que nous prendrons le temps de vous rencontrer, de vous écouter et de trouver la personne idéale. Vous pouvez ainsi tant bénéficier de l'aide d'un bénévole que proposer vos propres services en tant que volontaire.

L'accompagnateur de Senior Solidarite(it) se fera un plaisir de répondre à vos attentes, alors n'attendez plus et prenez contact avec nous !

### Contact Plus

Avenue des Casernes, 31/1 – 1040 Etterbeek  
02/627.27.37 – [volontariat@etterbeek.brussels](mailto:volontariat@etterbeek.brussels)

**Pour illustrer ce renouveau du volontariat, nous avons interviewé Lucie et Brigitte qui ont récemment été mises en « binôme ». Brigitte, aidante-proche de son frère à temps plein, avait bien besoin d'un peu de soutien pour souffler. Bien qu'elle bénéficie de l'aide de professionnels, il lui manquait une petite bulle d'air, un peu de temps pour elle chaque semaine.**

*Je m'occupe de mon frère à temps plein et avec l'âge, je commence parfois à fatiguer. La présence de Lucie m'aide car cela me soulage. Cela me permet de m'occuper de ma maison, de faire d'autres choses. Pendant ce temps, elle lui fait la lecture, elle lui parle, elle chante, ...*

*Bien sûr, je fais appel à des services professionnels, mais ça reste difficile et la relation n'est pas la même.*

*Le service du volontariat a bien trouvé le « match » : c'est magique !*

#### Brigitte

*Je suis une ancienne infirmière, aujourd'hui pensionnée et cela fait un moment que je pensais faire du bénévolat. J'ai reçu un courrier dans ma boîte aux lettres, de la part de la commune : c'est ce courrier qui a été le déclic !*

*A présent, je rends visite à Brigitte et surtout à son frère une fois par semaine. Lorsqu'il fera beau, nous irons sûrement nous promener au Cinquantenaire. Je pense qu'il y a une vraie relation qui peut s'établir avec lui, quelque chose de l'ordre du familial. Ça m'apporte de la joie, j'en suis heureuse, je n'ai pas d'autres mots pour qualifier ce que le bénévolat m'apporte personnellement.*

#### Lucie

## Vos brocantes de juin sont de retour !

Après deux années de privation d'une grande partie de nos activités de quartier, trois brocantes vont réégayer notre mois de juin ! Venez retrouver la convivialité de ces événements au plus près de chez vous.

### Dimanche 5 juin

#### Brocante du Shopping Club Thieffry

Avenue Hansen Soulié et le Marinel et les rues de Tervaete et de Pervyse  
8h à 18h

### Lundi 6 juin

#### Brocante du comité de l'amitié

- Rue Major Pétilion  
- Rue Cardinal Lavigerie  
- Rue Capitaine Joubert  
- Avenue des Volontaires (du métro Pétilion jusqu'à la rue des Pères blancs)  
7h30 à 16h.

### Samedi 25 juin

#### Brocante de l'asbl Le Pivot

Rue Philippe Baucq  
8h à 18h

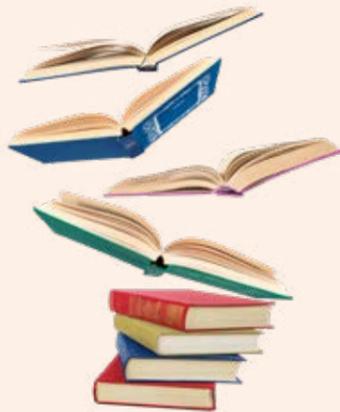


**Senior GAZETT**  
Le journal des aînés

## Livres-services par la Bibliothèque Hergé : quand la lecture vient à vous

La bibliothèque Hergé a mis en place une plate-forme de « Livres- Services », un service de prêt de livres à domicile véhiculé par tous les moyens de mobilité douce.

Il suffit de nous contacter et, que vous soyez lectrice ou lecteur de la bibliothèque ou non, nous viendrons vous apporter une série de livres à pied ou à vélo.



Le prêt à domicile est gratuit et vous aurez six semaines pour lire les livres avant que nous vous en apportions d'autres, si vous le souhaitez

**Bibliothèque Hergé**  
Avenue de la Chasse, 211  
1040 Etterbeek  
02/735.05.86  
info@biblioherge.be

## Votre mutualité, un acteur-clé !

En plus de vous soutenir dans vos dépenses de santé, votre mutualité est disponible pour vous soutenir et vous accompagner dans de nombreux étapes de votre vie. Chaque mutualité dispose ainsi d'un service social qui peut vous proposer divers soutiens :

- Aide à domicile (aide-ménagère, aide-familiale, garde-malade)
- Télévigilance
- Transport
- Matériel médical
- Livraison de repas
- ...

Les mutualités sont également présentes pour intervenir financièrement dans plusieurs cas :

- Achat de lunettes
- Pédicure
- Abonnement à un club sportif
- Aménagement du domicile
- Soins psychologique
- Soins de kinésithérapie
- Médecine alternative
- ...

Il est important de relever que chaque mutualité propose une offre de services différente.

Contactez votre mutualité pour connaître les services et avantages qu'elle propose !

### Agences à Etterbeek :

#### Mutualité Socialiste du Brabant

Chaussée de Wavre 706  
02/647.71.12

#### Mutualité Libérale du Brabant

Rue de Tervaete 51  
02/640.47.36

#### Mutualité Partenamut

Rue Gray 13  
02/444.41.11

#### Mutualité Chrétienne

Avenue de la Chasse 2  
02/501.58.58

Prochainement, vous trouverez dans votre boîte aux lettres un répertoire des services existants sur Etterbeek : à la manière d'un annuaire, vous aurez à portée de main les coordonnées des structures qui peuvent vous intéresser.

Ce répertoire a été rédigé conjointement par Contact Plus et par Senior Solidarite(it) et abordera plusieurs grandes thématiques : loisirs et culture, bien-être à domicile, santé, accompagnement social et administratif, mobilité, logement, justice et sécurité, aidants proches et animaux de compagnie.

Ce répertoire sera distribué automatiquement aux personnes de plus de 70 ans. Vous avez moins de 70 ans et souhaitez recevoir ce répertoire ? Manifestez-vous auprès de nos équipes qui se feront un plaisir de vous le faire parvenir dès sa parution.

#### Contact Plus

Avenue des Casernes, 31/1 – 1040 Etterbeek

02/627.27.37

contact.plus@etterbeek.brussels

# Senior Gazette

## Le journal des aînés

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE  
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Senior  
Solidariteit  
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 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.

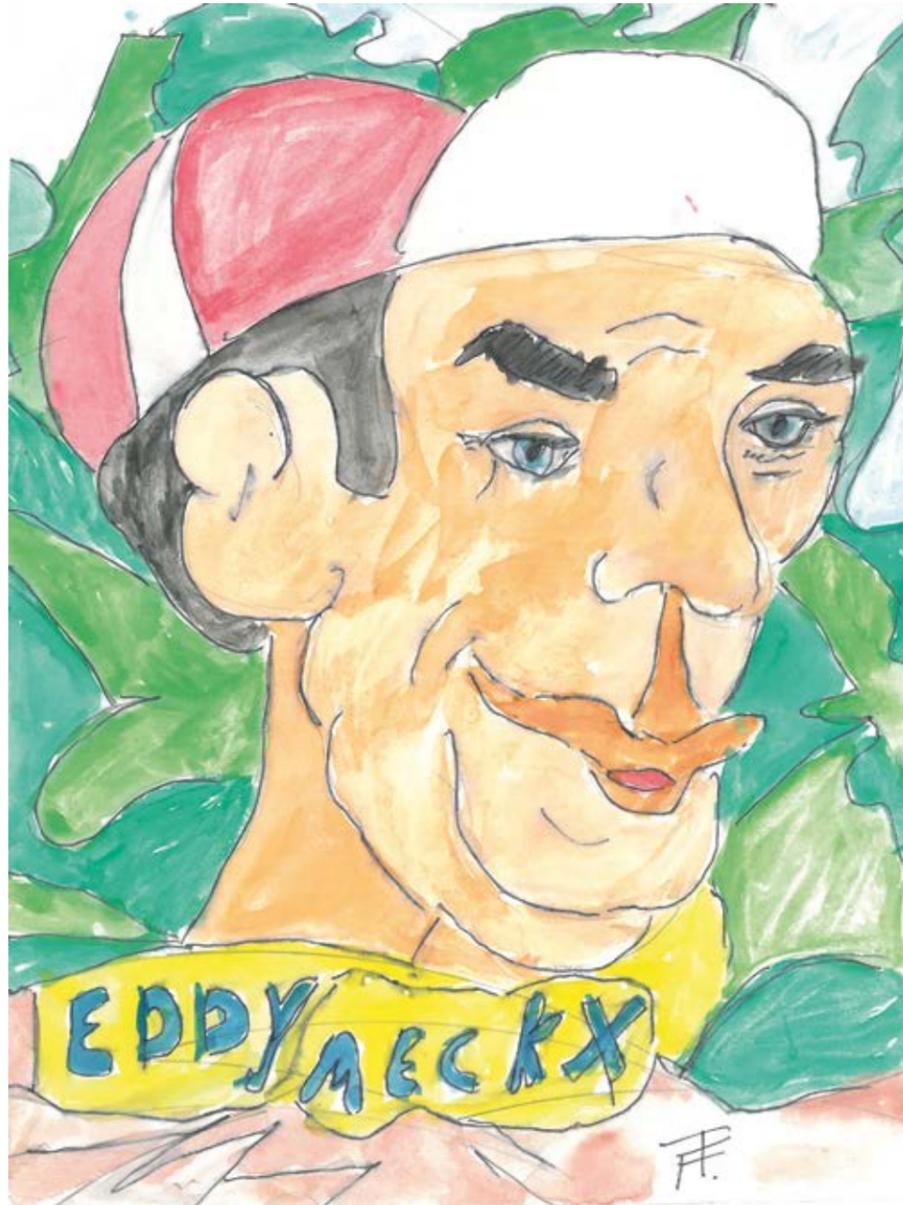
#### RGPD

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

## Les seniors à l'honneur !

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

Ce trimestre, nous mettons à l'honneur Monsieur Francis TEMMERMANS,  
qui nous a fait parvenir un portrait d'Eddy Merckx.



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

**Tentez de remporter deux places d'une valeur de 45 € par personne pour l'excursion d'automne\* organisée par Contact Plus le 12 novembre 2022, à Bouillon.**

Pour cette journée d'automne, nous nous rendrons à Bouillon pour profiter de la fête de la chasse. Le matin, nous aurons le plaisir de visiter le château et d'assister à un spectacle de fauconnerie. L'après-midi, après un somptueux repas de chasse, nous prendrons la direction du marché au gibier et produits de chasse. Les artisans vous proposeront vins et bières, produits du terroir, ... Il y en aura pour tous les goûts !

**Pour tenter votre chance, répondez à la question suivante :**

**À quel jeu aurez-vous la possibilité de participer en venant à la Senior Mobile cette année ?**

A. Du bowling

B. De la pétanque

C. Un Mōlkky

Envoyez votre réponse avant le 24 juin 2022 uniquement par courrier ou par mail, 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 30 juin 2022.

*\*Cette activité fait partie du programme ActiPlus qui vous est envoyé chaque année. Si vous êtes déjà inscrit à cette activité, vous pouvez tout de même participer au concours.*

### Contact Plus

Avenue des Casernes 31/1  
1040 Etterbeek

**Senior GAZETT**  
Le journal des aînés