

Senior GazETT

Le journal des aînés

Le retour à la vie normale



2022 s'étant achevée, il nous semblait essentiel de vous adresser nos vœux pour 2023, cette nouvelle année pleine de promesses. Nous souhaitons à l'ensemble des seniors de la commune ainsi qu'à leurs familles et à leurs proches, tous nos vœux de bonheur, de santé et de prospérité !

Avec 2022, nous sommes sortis de cette longue période de Covid rythmée par les confinements et déconfinements. L'année passée, nous vous écrivions dans nos vœux que la lumière était visible au bout du tunnel. Et en effet, nous sommes sortis de l'obscurité dans laquelle nous avait plongés cette crise sanitaire exceptionnelle. Nous avons réappris à avoir des contacts sociaux et à échanger en présentiel pour une remise en avant de l'humain. Nous avons pu nous retrouver que ce soit pour échanger, mais aussi pour travailler ensemble.

Bien sûr, tout n'est pas rose pour autant. Le monde traverse de nouveaux bouleversements avec le retour de la guerre en Europe et les impacts en chaîne qu'elle entraîne comme les crises de l'énergie et de l'économie. Nous avons tenté de vous soutenir au mieux pendant ces temps difficiles au travers des différents services de la commune et du CPAS d'Etterbeek. Ce dernier a distribué 1.500 primes d'aide à l'énergie de 100 euros notamment pour les personnes âgées bénéficiant de la GRAPA.

Nous sommes ravis d'avoir pu reprendre les voyages au sein de Contact Plus et les moments de rencontres et de convivialité. Vous nous avez peut-être accompagnés lors de certains de ces beaux événements du programme d'activités « ActiPlus » comme notre journée à Pairi Daiza ou notre goûter de Noël des seniors au cours duquel chacun a pu être gâté. Ces beaux moments auront marqué cette année 2022.

Par ailleurs, nous avons continué à apporter notre soutien aux seniors etterbeekois. Le service Contact Plus continue de coordonner l'ensemble du volontariat sur le territoire d'Etterbeek pour ceux qui souhaitent donner de leur temps à leurs prochains. Dans ce même esprit, la commune octroie une prime de 100 euros par an à tous ceux qui sont reconnus par leur mutuelle comme aidant proche. Soutenir ces personnes charitables et volontaires est en effet une évidence pour nous.

D'autres projets seront également poursuivis en 2023 comme les initiations au bon usage et à la maîtrise du smartphone. Ces technologies évoluent si vite, il est important de les prendre en main pour pouvoir s'intégrer plus aisément à une société changeante et pour se protéger des personnes malveillantes profitant d'un manque de connaissance pour vous leurrer.

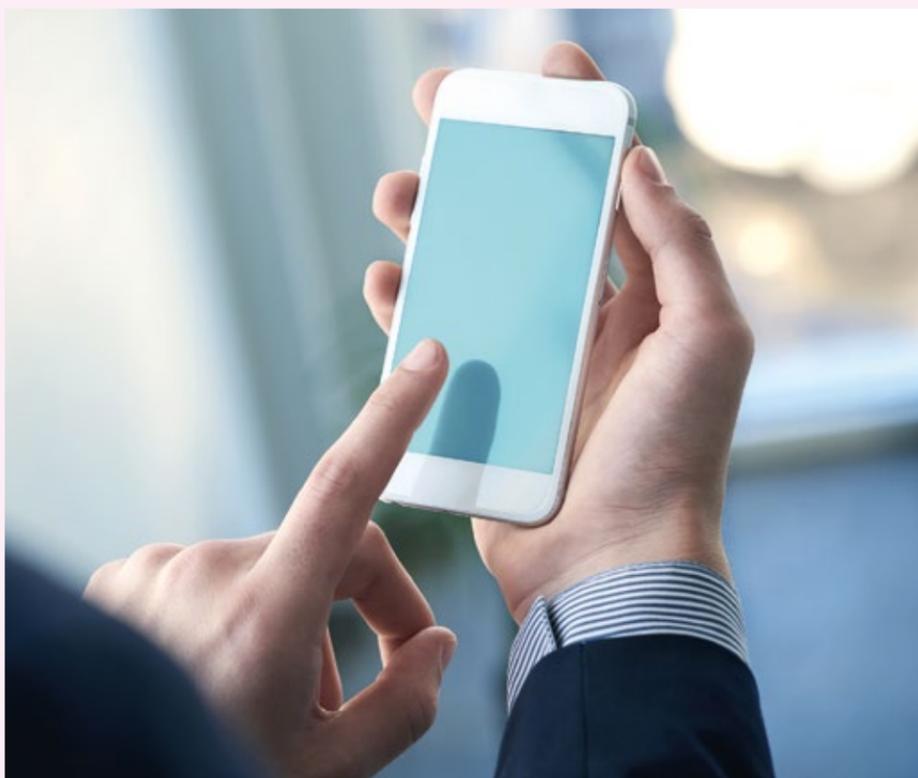
Enfin, nous reprendrons également les séances publiques des Conseils Consultatifs des Aînés et de la Personne Handicapée, deux assemblées participatives composées d'habitants souhaitant s'investir dans ces domaines, qui débattent de sujets qui les concernent en vue de formuler des avis et des recommandations à destination des autorités de la commune.

Vous le voyez, l'année 2023 démarre avec de nombreux projets, petits et grands, qui auront un impact concret sur la qualité de vie de votre quartier. Nous espérons que vous vous sentirez toujours aussi bien dans notre belle commune à taille humaine où nous échangeons avec nos voisins, faisons valoir les opinions de chacun et invitons les citoyens à participer activement aux projets etterbeekois.

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, soit par mail, soit par téléphone (contact.plus@etterbeek.brussels ; 02 627 27 37).

Senior GazETT

Devenez expert de votre smartphone !



Vous êtes perdu face à votre smartphone? Vous souhaitez découvrir toutes ses potentialités ?

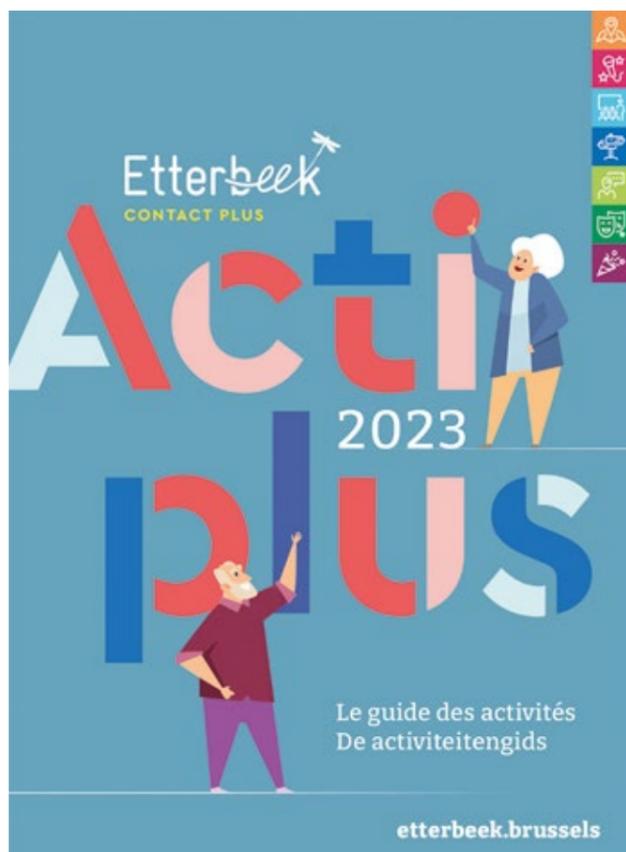
En partenariat avec Events Lab, Contact Plus vous propose des modules d'initiation à l'usage du smartphone.

L'objectif de ce module de formation réparti en 10 séances hebdomadaires d'environ 3h est de permettre aux participants de se familiariser avec les nouvelles technologies et d'intégrer les notions de base pour pouvoir utiliser correctement leur smartphone (rédiger et envoyer un email, prendre et classer des photos, installer et utiliser une application, etc.).

Cette formation gratuite s'adresse à tous les seniors d'Etterbeek mais il est toutefois demandé aux personnes intéressées de s'engager à suivre l'entièreté du programme, étant donné la forte demande et le nombre limité de places disponibles.

Pour plus d'informations, contactez-nous !

Votre ActiPlus 2023 est sorti



Vous l'avez reçu il y a quelques semaines dans votre boîte aux lettres et nous espérons que son programme vous plaît... Il s'agit bien sûr de l'ActiPlus 2023 ! Nous tenons tout d'abord à nous excuser pour son arrivée tardive. Notre distributeur, une entreprise de travail adapté employant des personnes en situation de handicap, a été confronté à des délais de livraison inattendus en début d'année.

Nous souhaitons également faire un petit erratum concernant deux dates dans le sommaire de la page 6. L'activité « *Croisière sur la Meuse* » aura bien lieu le 23 mai et le « *Voyage de la commune* » se déroulera bien le 19 juin.

Par ailleurs, nous soulignons notre volonté d'être plus équitable cette année avec

l'introduction d'un tarif communal et d'un tarif BIM (anciennement VIPO). En effet, la commune intervient en partie dans le prix demandé et, si vous bénéficiez de l'intervention majorée, le montant sera encore diminué.

Enfin, vous vous direz peut-être que le nombre d'activités est réduit cette année et vous aurez raison. En effet, nous avons sélectionné moins d'excursions mais celles-ci peuvent accueillir un plus grand nombre de personnes.

Les personnes qui n'auraient malencontreusement pas reçu la brochure ne doivent pas hésiter à nous contacter au plus vite.

Au plaisir de vous retrouver lors de nos activités !

Senior Gazette

Le journal des aînés



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 SeniorSolidariteit(it) (subventionné par la COCOM).
Comité de rédaction : Louise Monier, Stéphane Michel et le service Communication.

RGPD

Nous attachons une grande importance au respect de votre vie privée et à la protection de vos données à caractère personnel. Nous agissons en toute transparence, conformément au règlement général sur la protection des données (UE) 2016/679 (ci-après dénommé « RGPD »). L'administration communale d'Etterbeek traite vos données personnelles afin de vous envoyer ce journal d'information à l'attention du public « senior ». Les données utilisées pour ce traitement sont : nom, prénom, adresse. La base légale du traitement est l'exécution d'une mission d'intérêt public (cf. article 6.1 e) du RGPD. Conformément aux dispositions du RGPD, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données. Vos données sont conservées tant que vous êtes identifié comme personne inscrite dans le registre de la population, des étrangers ou de l'état civil de la commune d'Etterbeek. Seules les personnes habilitées de l'administration communale d'Etterbeek ainsi que ses sous-traitants pourront accéder à vos données à des fins strictement réservées à leur mission. Vous pouvez exercer vos droits moyennant une demande par courrier postal à l'adresse de l'administration communale : 31/1 avenue des Casernes, 1040 Etterbeek en justifiant votre identité (en joignant une copie de votre carte d'identité/passeport). Cette demande doit expressément être adressée à notre délégué à la protection des données (DPO).

Les aidants Proches, héros de l'ombre



Qu'est-ce qu'un aidant proche?

Nous connaissons tous une personne qui a tout arrêté pour soutenir son mari atteint d'un cancer, qui accompagne au quotidien sa femme hémiplegique suite à un accident ou encore qui est présent pour sa maman de 95 ans qui a du mal à se déplacer.

Les aidants proches, ce sont ces personnes qui apportent régulièrement leur aide à un proche en perte d'autonomie. Il y a plus de 12% d'aidants proches en Belgique.

Depuis le 1^{er} septembre 2020, la loi de reconnaissance des aidants proches est entrée en application. Vous pouvez donc désormais être officiellement reconnu en tant que tel !

Comment obtenir ce statut ?

Pour être reconnu comme aidant proche, il est nécessaire de contacter votre mutuelle. Vous devrez ensuite remplir une déclaration sur l'honneur, la signer, la faire signer à la personne que vous aidez ou son représentant légal et l'envoyer à votre mutuelle.

Quelles-sont conditions pour obtenir ce statut?

Outre la condition de s'occuper d'un proche en perte d'autonomie due à une situation de handicap, de maladie ou liée à l'âge,

il est indispensable d'habiter en Belgique, d'être inscrit au registre national et que le soutien apporté ne fasse pas l'objet d'une rétribution financière. Il est également nécessaire qu'au minimum un professionnel soit impliqué auprès du proche aidé.

Prime communale

Une fois reconnu aidant proche, vous êtes en droit de demander une prime annuelle d'un montant de 100€ à l'administration communale. La prime est renouvelable chaque année civile.

C'est désormais Contact Plus qui réceptionne les demandes pour cette prime.

Si vous êtes reconnu comme aidant proche ou que vous vous identifiez comme tel, n'hésitez pas à prendre contact avec nous pour être tenu informé des avantages et autres services proposés par la commune.

Pour plus d'informations sur le statut d'aidant proche :

Vous pouvez également contacter l'ASBL Aidant Proche au [02/474 02 55](tel:024740255) ou par mail via info@aidantsproches.brussels. N'hésitez non plus pas à consulter leur site www.aidantsproches.brussels.

Place aux marches urbaines à Etterbeek !



Cette année, le service des Sports s'est associé à l'asbl Ascades pour proposer aux citoyens etterbeekois une série de marches urbaines à travers la commune. Au-delà de permettre la pratique régulière d'une activité physique douce, ce projet a aussi pour objectif de favoriser les rencontres entre participants de tous âges ainsi que de faire (re)découvrir de nouveaux lieux. En effet, ces balades de 3 à 5 kilomètres traverseront un quartier différent à chaque séance.

Ces balades sont organisées sur inscription auprès du service des Sports : 02/627.25.81 ou sport@etterbeek.brussels

Voici les prochaines dates, toutes les marches se terminant devant la maison communale :

- **18/02/2023 – 10h Pétilion** : Rdv devant le métro (avenue des Volontaires 62-64)
- **25/02/2023 – 10h Roi Vainqueur** : Rdv devant la statue qui se trouve dans le parc
- **04/03/2023 – 10h Theux** : Rdv place de Theux, devant le buste de Hergé
- **11/03/2023 – 10h Jourdan** : Rdv devant la friterie Antoine
- **18/03/2023 – 10h St-Antoine** : Rdv sur le parvis de l'église
- **25/03/2023 – 10h Merode** : Rdv au croisement de l'avenue de Tervueren et de la rue Abbé Cuypers (bâtiment Securex)
- **01/04/2023 – 10h Chasse** : Rdv devant la maison de police (à côté de la commune)
- **08/04/2023 – 10h St-Pierre** : Rdv place St-Pierre, derrière l'arrêt du tram 81 (vers Montgomery).

Senior Gazette
Le journal des aînés

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 trois Etterbeekoïses.

Nos deux peintres du moment sont Philippe Gérard et Philippe Boulet et l'identité de notre poète restera secrète sous le pseudonyme « Antipodes »



Philippe Gérard



Philippe Boulet

Visages

*Il est des visages
Il est des sourires
On dirait des lumières
On dirait des soleils

Il est des voix
Il est des mots
On dirait des musiques
On dirait des caresses

Il est des yeux
Il est des regards
On dirait des ailes
On dirait des perles
Antipodes*

Auteur inconnu

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 pour une excursion organisée par Contact Plus en 2023.
Pour cela, répondez à la question suivante :**

À combien s'élève la prime accordée annuellement aux aidants proches par la commune?

A. 25€

B. 50€

C. 100€

Envoyez votre réponse avant le 20 mars 2023 soit par courrier, soit 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 24 mars 2023.

Contact Plus

Avenue des Casernes 31/1
1040 Etterbeek

Senior Gazette
Le journal des aînés