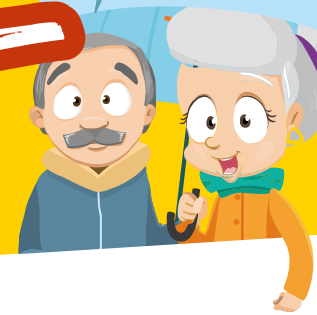




Senior GazEtt



De krant voor senioren

Senior GazEtt wordt met de post verstuurd naar alle Etterbekenaren van 65 jaar en ouder. Als jij Senior GazEtt via e-mail wilt ontvangen of helemaal niet meer wilt ontvangen, gelieve dat dan te melden aan de dienst Contact Plus via e-mail of telefonisch (contact.plus@etterbeek.brussels – 02 627 27 37).

Breimarathon



Het academiejaar heeft een vliegende start gemaakt met de vijfde editie van de Seniorenweek. Om op hetzelfde elan

verder te gaan, nodigen wij jullie uit voor de tweede editie van de breimarathon. Die vindt plaats op zaterdag 11 december van 13 tot 17 uur in de Seniorenzaal in de tuinen van Fontenay-sous-Bois (ingang via Veldstraat 67 of Generaal Fivéstraat 18).

Het is op initiatief van burgemeester Vincent De Wolf dat de breimarathon voor het eerst werd georganiseerd in 2020, vlak voordat de coronapandemie uitbrak. Het evenement was een groot succes: 80 mensen gingen toen in op onze uitnodiging.

Ook dit keer verwachten we brei-experts, maar ook amateurs en mensen die willen leren omgaan met breinaalden. Het doel?

Breien voor de meest behoeftigen. Er zal ook een stand zijn waar je materiaal kan doneren (kleding, niet-bederfelijke voedingsmiddelen, enzovoort).

We zorgen ook voor koffie, thee en zoetigheden om er een gezellige namiddag van te maken.

Verplicht inschrijven op het nummer 02 627 27 37 of via e-mail naar contact.plus@etterbeek.brussels tot 06/12/2021!

Evenement georganiseerd in samenwerking met de vzw Logement et Harmonie Sociale

Wil jij als eerste op de hoogte blijven van de exclusieve activiteiten die Contact Plus en SeniorSolidarite(it) organiseren? Contacteer ons dan op het nummer 02 627 27 37. Wij bezorgen je met plezier het formulier dat je moet ondertekenen om op de hoogte te blijven van onze nieuwtjes.

Een psychologe die een luisterend oor biedt!

Etterbeek
OCMW



Als jij je eenzaam en geïsoleerd voelt, moeilijkheden ondervindt die verband houden met veranderingen in je leven, zoals pensionering, verveling, eenzaamheid, het verlies van een geliefde, als de zorg voor een echtgenoot/familie lid te zwaar wordt, als je er behoefte aan hebt om je hart te luchten, dan kan je gratis terecht bij een psychologe - Mégane Dutrannois - bij jou thuis of op haar kantoor.

Afhankelijk van jouw behoeften en wensen kan de psycholoog verschillende afspraken aanbieden en je eventueel doorverwijzen naar andere psychosociale hulpstructuren in de gemeente of naar gespecialiseerde psychologen. Het financiële aspect zou geen belemmering mogen zijn, aangezien het OCMW een deel van de kosten in verband met deze psychologische begeleiding voor zijn rekening kan nemen in het kader van een sociaal onderzoek.

De psychologe heeft haar kantoor bij Contact Plus waardoor zij je ook kan informeren over alle diensten en activiteiten die worden aangeboden om de sociale banden en de zelfredzaamheid van senioren te bevorderen. Sommigen van jullie hebben haar misschien zelfs al eens ontmoet in het kader van de huisbezoeken die worden georganiseerd door SeniorSolidarite(it).

Mégane Dutrannois

Beckersstraat 4 – 1040 Etterbeek
02 627 21 86

megane.dutrannois@ocmw-etterbeek.brussels



GOED OM TE WETEN!

Goed eten op elke leeftijd!

Op elke leeftijd moeten we gevarieerd eten, in de juiste hoeveelheden, om aan onze voedingsbehoeften te voldoen. Voeding is de basis van een goede gezondheid, dus het is belangrijk om er in alle fasen van het leven aandacht aan te besteden. Vitaminen, mineralen, eiwitten en koolhydraten zijn allemaal belangrijke essentiële voedingsstoffen voor de goede werking van het menselijk lichaam.

Sommige voedingsstoffen verdienen echter meer aandacht van oudere mensen, omdat zij er vaak een tekort aan hebben. Die voedingsstoffen zijn nochtans absoluut noodzakelijk om gezond te blijven. Hier volgt wat informatie over enkele van de belangrijkste voedingsstoffen.

Eiwitten

Eiwit is een van de belangrijkste bouwstenen van het menselijk lichaam. Eiwit speelt een aantal belangrijke rollen in de gezondheid. Zo helpt het de spiermassa te behouden. Het risico op een tekort aan eiwitten neemt echter evenredig toe met de leeftijd. Voorbeelden van eiwitrijk voedsel zijn: vlees en vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en noten en zaden.

Mensen ouder dan 70 jaar moeten minstens 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag innemen. Voor iemand die 60 kg weegt, betekent dat dus ongeveer 50 gram eiwitten per dag.



Calcium en vitamine D

Calcium en vitamine D zijn essentiële voedingsstoffen voor gezonde botten. Zij voorkomen onder meer een ziekte die osteoporose wordt genoemd, waardoor de botten verzwakken en het risico op vallen toeneemt.

Calcium en vitamine D zitten in verschillende voedingsmiddelen, waaronder zuivelproducten. Raadpleeg je apotheker om te bekijken of jij nood hebt aan supplementen voor vitamine D en calcium.

Vezels

Veel mensen krijgen niet genoeg vezels per dag binnen. Nochtans hebben vezels veel voordelen voor de gezondheid: constipatie voorkomen, de darmen gezond houden, het cholesterolgehalte verlagen, enz. Veel voedingsmiddelen bevatten vezels, zoals volkorenbrood en -granen, groenten, fruit en peulvruchten. Indien nodig kan de apotheker een dagelijks in te nemen vezelsupplement aanbevelen.

Raadpleeg je arts of apotheker als je meer wilt weten of als je vragen hebt over je voeding!

Sociale restaurants in Etterbeek

Gezond eten tegen een kleine prijs en in goed gezelschap? Dat kan in Etterbeek! Twee sociale restaurants heten je welkom om jezelf te trakteren op lekker eten dat ter plaatse met zorg en professionalisme wordt bereid. Deze restaurants zijn voor iedereen toegankelijk en bieden de mogelijkheid om te eten tegen een prijs die varieert naargelang van je statuut. Mensen met een laag inkomen hebben namelijk recht op voorkeurtarieven.

Deze twee restaurants bieden ook een beroepsinschakelingsproject aan. Op die manier kunnen mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt de horeca ontdekken en leren kennen en ervaring opdoen die door andere werkgevers kan worden gebruikt.

In Etterbeek komen er binnenkort twee buurtrestaurants waar je samen met je burens kan eten.



Het sociaal restaurant van de gemeente

In het Hapark wordt in het najaar een gloednieuw buurtrestaurant geopend in de volledig gerenoveerde Orangerie. Dit restaurant is het resultaat van een samenwerking tussen de gemeente, het OCMW en de lokale werkwinkel MLE en wil duurzame voeding aanbieden in combinatie met een openheid naar de wijk toe en toch financieel toegankelijk blijven voor alle inwoners. De renovatie, die werd uitgevoerd in het kader van het Duurzaam Wijkcontract, zal een prachtig uitzicht

op het park bieden en het restaurant is toegankelijk voor personen met beperkte mobiliteit.

Er kunnen van tijd tot tijd ook andere evenementen plaatsvinden, waardoor het een dynamische en gezellige plek wordt voor alle gelegenheden.

We houden jullie uiteraard op de hoogte over de opening van deze nieuwe "place to be".

Sociaal restaurant Chambéry

Wanneer je richting het Sint-Antoonplein wandelt, ontdek je het sociaal restaurant

van Buurthuis Chambéry. Achter de grote rode deuren kan je proeven van een volwaardige maaltijd. Je kan kiezen voor een vegetarische optie. Chambéry is open van maandag tot en met vrijdag van 11.15 uur tot 13.15 uur, maar opent binnenkort ook de deuren op zaterdag. Senioren en mensen met een laag inkomen genieten er van een maaltijd voor 3,50 tot 4,50 euro.

Dagelijks wordt een vervoerdienst georganiseerd om mensen die minder mobiel zijn thuis op te halen. Er worden ook maaltijden aan huis geleverd.

Ga dus gerust eens kijken en proeven van het lekkers en van de familiale hartelijke sfeer. Meerdere bezoekers kennen elkaar al vele jaren en ontmoeten en ontvangen nieuwkomers met open armen.

Senior Gazette
De krant voor senioren

Hulp aan huis in geval van problemen

Zolang mogelijk thuis blijven wonen, dat is de wens van veel mensen. Maar dat mag niet ten koste gaan van de veiligheid en de gezondheid. Gelukkig bestaan er tal van oplossingen om in alle veiligheid thuis te kunnen blijven wonen. Een daarvan is teleteoelicht.

Dat is een systeem waarbij de persoon altijd een zender draagt, vaak in de vorm van een hanger of een horloge. In geval van gezondheidsproblemen of een ongeval, drukt de persoon op de noodknop. Hij krijgt dan iemand aan de lijn met wie hij kan spreken en die de situatie kan inschatten om vervolgens een familielid of de hulpdiensten te verwittigen.



Er zijn verschillende organisaties die een dienst voor teleteoelicht aanbieden in Brussel. De tarieven kunnen dus variëren. Informeer je daarom om de dienst te vinden die het beste bij jou past. Het tarief omvat doorgaans ook de plaatsing en de maandelijkse huur van het apparaat.

Als je interesse hebt of meer informatie wilt, kan je contact opnemen met SeniorSolidarite(it) op het nummer 02 627 27 37 of via e-mail naar seniorsolidariteit@etterbeek.brussels. Onze zorgcoach kan informatie geven en je begeleiden bij je administratieve stappen.

Nog tot 17 december organiseert Contact Plus in samenwerking met SeniorSolidarite(it) een spreekuur om je te helpen de CovidSafeBE-applicatie te installeren op je smartphone. Heb je geen smartphone? Geen probleem! Onze medewerkers kunnen je corona-attesten ook afdrukken. Afspraak elke woensdag (van 14 tot 16 uur) en vrijdag (van 9 tot 11 uur) in het gemeentehuis aan ons loket: eerste verdieping, zone D, loket 41.

Info: 02 627 27 37 – contact.plus@etterbeek.brussels

Diefstal met list

Definitie en middelen om je er tegen te wapenen

Diefstal met list is een woningdiefstal (meestal bij senioren) door een persoon die zich met een list onrechtmatig uitgeeft voor verschillende beroepsmensen.

De daders maken hierbij gebruik van het prestige dat hun valse titel hen verschaft om op slinkse wijze een kompaan in de woning binnen te laten en zo een diefstal te plegen. Diefstal met list omvat talrijke werkwijzen, die gaan van valse politieagenten of valse bedienden tot het gebruik van valse voorwendselen. Ze maken ook gebruik van het angstklimaat van de gezondheids crisis. Dit is één van de redenen waarom deze feiten moeilijk op te sporen zijn.

Toch zijn er enkele eenvoudige maatregelen die je kan nemen om het risico op een diefstal met list aanzienlijk te verkleinen:

- **Je hebt het recht om NEE te zeggen:** je bent nooit verplicht om iemand binnen te laten, ook niet de politie.
- **Het is aangeraden om een deurketting te plaatsen.** Dit vormt een eerste obstakel voor dieven en zo kan de bewoner van

de woning op een veilige manier praten met de persoon die aan de deur staat.

- **Vraag de dienstkaart van de bezoeker.** Je kan zeker ook vragen om die onder de deur te schuiven. Als de persoon geen dienstkaart heeft, weiger je hem de toegang.
- **Bewaar het nummer van de lokale politie** bij je telefoon. Wanneer iemand aanbelt en beweert van de politie te zijn, bel je naar de politie en vraag je of de naam van de agent in kwestie wel degelijk bestaat en of de agent dienst heeft.
- **Bel zeker niet naar het telefoonnummer dat je van de agent krijgt.** Het kan het telefoonnummer van een medeplichtige zijn.
- **Geef nooit geld of een geheime code.**
- **In geval van twijfel of verdachte gedragingen,** laat je niemand binnen in je woning en bel je zo nodig het nummer 112.

Als je meer informatie wilt over de manieren om je te beschermen, neem dan contact

op met de dienst Diefstalpreventie van de gemeente Etterbeek.

Er bestaat ook een gemeentelijke premie als je wilt investeren in de technische/mechanische beveiliging van je woning. Het bedrag van de premie bedraagt 25% van de totaal factuur met een maximum van 250 euro.

Nathalie D'Ambrosio

Diefstalpreventieadviseur

Generaal Tombeurstraat 53

Tel. 02 737 02 01

GSM. 0497 59 98 33

n.dambrosio@etterbeek-prevention.be

Senior Gazett

De krant voor senioren

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Senior
olidarité
olidariteit
Etterbeek

Op initiatief van burgemeester Vincent De Wolf en OCMW-voorzitter Arnaud Van Praet, met de steun van de schepen van Maatschappelijk Welzijn, Maryam Matin Far, het college van burgemeester en schepenen et het project SeniorSolidarite(it) (gesubsidieerd door de GGC).

DPO

Wij hechten groot belang aan het respecteren van uw privacy en aan de bescherming van uw persoonlijke gegevens. Wij gaan op een transparante manier te werk in overeenstemming met de algemene verordening betreffende de gegevensbescherming (EU) 2016/679 (hierna de "AVG" genoemd). Het gemeentebestuur van Etterbeek verwerkt uw persoonlijke gegevens om u deze informatieve krant voor senioren te sturen. De gegevens die daarvoor worden gebruikt zijn: naam, voornaam en adres. De wettelijke basis voor de verwerking is de uitvoering van een opdracht van openbaar belang (zie artikel 6.1 e van de AVG). In overeenstemming met de bepalingen van de AVG beschikt u over een recht op toegang en verbetering van uw gegevens en over een recht van bezwaar. Uw gegevens worden bewaard zolang u bent ingeschreven in het bevolkingsregister, het vreemdelingenregister of het register van de burgerlijke stand van de gemeente Etterbeek. Enkel gemachtigde personen van het gemeentebestuur van Etterbeek en onderaannemers kunnen toegang krijgen tot uw gegevens en dat enkel in het kader van hun opdrachten. U kunt uw rechten uitoefenen met een aanvraag per post naar het adres van het gemeentebestuur: Oudergemlaan 113, 1040 Etterbeek. U moet daarbij uw identiteit aantonen met een kopie van uw identiteitskaart/paspoort. Die aanvraag moet uitdrukkelijk gericht worden aan onze functionaris voor gegevensbescherming (DPO).