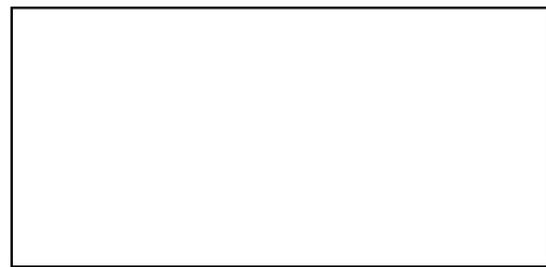




# Senior GAZETT



## Le journal des aînés



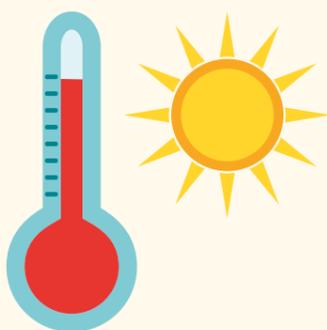
*La Senior Gazett est envoyée par courrier à l'ensemble des Etterbeekoïses de plus de 65 ans. Si vous souhaitez la recevoir par mail ou si vous ne souhaitez plus recevoir la Senior Gazett, veuillez le signaler auprès du service Contact Plus, uniquement par mail ou par téléphone (contact.plus@etterbeek.brussels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

*Nouvelle adresse de l'hôtel communal 31/1 Avenue des Casernes*

### Plan canicule



Depuis presque une vingtaine d'années, la Belgique est frappée par des températures de plus en plus exceptionnelles. Les prévisions ne sont pas très optimistes, annonçant une augmentation des épisodes caniculaires dans les années à venir. Une vague de chaleur se définit par une température de 25°C pendant au moins cinq jours, dont au minimum trois jours au-dessus des 30°C. Et ces dernières années, nous en avons connu !



Depuis de nombreuses années, la commune d'Etterbeek a développé un plan canicule afin de répondre aux conséquences des vagues de chaleurs de plus en plus nombreuses. Le plan canicule est destiné à l'ensemble de la population et particulièrement aux personnes vulnérables à la chaleur. Il prévoit notamment la prévention et la sensibilisation des risques qui peuvent être encourus quand le thermomètre s'affole. Dans l'article suivant, vous trouverez des conseils pour vous hydrater au mieux en cas de fortes chaleurs.

Dans ce cadre, le service Contact Plus vous a envoyé un courrier vous proposant de vous inscrire afin d'être contacté en cas de fortes chaleurs. L'objectif est de s'assurer de votre bien-être, et de vous proposer des solutions si vous rencontrez des difficultés spécifiques liées à la température. Pour bénéficier de ce service, il faut leur renvoyer le formulaire annexé à ce courrier. Si vous n'avez pas reçu ce courrier, ou si vous souhaitez vous inscrire par téléphone, n'hésitez pas à les contacter au 02 627 27 37. Vous pouvez également appeler le service Contact Plus pour signaler à la commune toute personne isolée, susceptible d'avoir besoin d'aide en cas de forte chaleur.

### Voici quelques conseils utiles en cas de vagues de chaleur



Restez au frais



Buvez de l'eau



Évitez l'alcool



Mangez en quantité suffisante



Mouillez vous le corps



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

### Voici également une liste de numéros utiles en cas d'urgence médicale

- 112 Appel d'urgence international  
Pompier et ambulance
- 101 Police
- 105 Croix rouge



- 0903 99 000 Pharmacies de garde
- 02 513 02 02 SOS Médecins
- 17 33 La Garde Bruxelloise (médecins de garde généralistes)
- 02 788 53 43 Police locale Montgomery



## Bon à savoir !

### Comment bien s'hydrater en période de canicule ?



En tout temps, l'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme... Et encore bien plus en période de canicule ! Elle est en effet le principal élément constitutif des cellules, tissus et organes du corps humain. Chaque jour, notre organisme va éliminer environ 2,5 litres d'eau par la respiration, les urines, la sueur... Il est donc essentiel de faire particulièrement attention à la quantité d'eau que nous buvons chaque jour, pour assurer nos besoins hydriques quotidiens et éviter ainsi tout risque de déshydratation qui a un impact direct sur notre état de santé. Boire suffisamment d'eau est aussi important que de s'alimenter de façon équilibrée ou que de pratiquer une activité physique régulière.

#### Les apports en eau proviennent de 3 sources principales :

- L'eau produite par le métabolisme du corps humain. Cette eau représente environ 250 à 350 ml par jour.
- L'eau provenant des aliments : les quantités varient de 500 ml à 1 litre en moyenne par personne et par jour. En effet, les aliments peuvent contenir de 40 à 80 % d'eau, les fruits et légumes étant les plus riches en eau.
- L'eau apportée par la boisson (eau et autres liquides à contenu élevé en eau) : il est essentiel de boire 1,5 litre d'eau par jour.

De manière générale, une personne âgée a une plus faible teneur en eau. En effet, lorsque nos organes et nos tissus vieillissent, ils perdent de l'eau. De plus, le fonctionnement des reins n'est plus optimal et l'eau est moins bien retenue dans le corps. Toute perte d'eau a donc plus d'importance.

Ensuite, les aînés ressentent moins la sensation de soif et de chaleur. Cela peut être notamment dangereux en cas de fortes

chaleurs. Ils transpirent moins et ont donc besoin de boire pour réguler leur température.

La prise de certains médicaments peut favoriser la déshydratation. Certaines maladies engendrent également un risque plus élevé de déshydratation. Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin.

En vieillissant, la sensation de soif peut diminuer plus ou moins fortement. Il est donc indispensable de se rappeler fréquemment de boire.

**Conseil 1 :** Fixez-vous des objectifs : commencez et finissez la journée en buvant un verre d'eau, buvez un verre d'eau avant et après chaque repas... Vous pouvez mettre des alarmes pour y penser plus facilement ou bien coller des affiches à côté du frigo ou du robinet.

**Conseil 2 :** Variez les plaisirs ! L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme, toutefois les jus de fruits, le thé, le café, les infusions peuvent contribuer aux apports hydriques.

**Bon plan :** pas envie de cuisiner lorsqu'il fait trop chaud ? Contactez le service d'aide à domicile du CPAS d'Etterbeek au 02 627 23 16 pour obtenir des repas quotidiens livrés directement chez vous ! Attention, veuillez à commander votre repas au plus tard la veille du jour désiré.

### Et pour nos animaux, que peut-on faire en cas de canicule ?



Nous sommes allés nous renseigner auprès du Dr Blanchy vétérinaire etterbeekoise agréée par la commune. Voici ses conseils !

De manière générale, le chat est un animal qui ne boit pas assez et qui n'aime pas l'eau stagnante... Il vaut mieux lui mettre plusieurs points d'eau à disposi-

tion et changer l'eau régulièrement. Pour la nourriture, donnez à manger à votre chat par petites doses et ne laissez pas trainer la nourriture qui pourrait tourner à cause de la chaleur. Faites également attention aux fenêtres oscillo-battantes qui peuvent faire croire au chat qu'il peut sortir mais sur lesquelles il peut rester bloqué et se faire mal.

Les chiens sont comme nous, ils n'aiment pas être promenés en pleine chaleur et marcher sur les sols trop chauds qui peuvent leur faire mal aux coussinets. Dès lors, en cas de canicule, promenez votre chien le matin ou en fin de journée et évitez les moments les plus chauds. Restez avec lui au frais.

Lors de vos promenades, pensez à prendre de l'eau pour le faire boire. Faites attention à l'eau croupie qui peut être remplie de bactéries. N'hésitez pas à mouiller le corps et la tête de votre chien pour l'aider à réguler sa température corporelle. Donnez lui aussi à manger par petites doses. Et surtout, ne laissez jamais un chien dans une voiture même garée à l'ombre !!

En cas d'inquiétude, contactez votre vétérinaire ! Dans tous les cas, aucune intervention chirurgicale ne doit avoir lieu à domicile. Seuls les petits soins non invasifs et la vaccination peuvent se faire en dehors du cabinet du vétérinaire.

## Senior Mobile



### Senior Mobile

Du 8 au 16 Juin 2021, le projet SeniorSolidarite(it) et ses partenaires (Contact Plus, CPAS d'Etterbeek, Maison de quartier Chambéry, Maison Médicale du Maelbeek) vous invitent à la nouvelle édition de la Senior Mobile !

Au programme : convivialité, rencontres, conseils pour bien s'hydrater tant l'hiver que l'été, idées recettes et réalisation de boissons fraîches, inscription au plan canicule et plein d'autres surprises vous y attendront ! Tout sera fait dans le respect des mesures sanitaires en vigueur !



### Recette - Smoothie

Temps de préparation : 15 min

Pour 1 personne

#### Ingrédients

- 150 g de fruits de saison et/ou surgelés (pommes, poires, mangues, cerises, fraises, framboises, kiwis, bananes...)
- 1 yaourt nature
- 5 cuillères à soupe de lait

#### Préparation

- Mettre le yaourt nature, le lait et les fruits (lavés et dénoyautés) dans le bol d'un blender.
- Mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse ou plus liquide selon les goûts.
- Servir !

Envie d'obtenir d'autres recettes ? Retrouvez-nous à la Senior Mobile pour recevoir gratuitement votre livre de recettes saines et hydratantes.

Envie de profiter d'une boisson saine et hydratante à l'ombre de notre tente ? Nous vous donnons rendez-vous entre 10h et 13h aux lieux et dates suivants :

**Au Ranch (rue de l'Étang) – Mardi 8 juin**

**Place du Roi Vainqueur – Mercredi 9 juin**

**Place Saint-Antoine – Vendredi 11 juin**

**Jardins de la Chasse (Av. des Casernes, 31) – Mardi 15 juin**

**Avenue Edmond Mesens (Athénée Royal) – Mercredi 16 juin**

### Été comme hiver, chaleur et soleil sont au rendez-vous à Atoll !



Atoll est un service d'accueil de jour pour personnes de plus de 60 ans.

Les participants se retrouvent, le jour convenu, dans un grand appartement de la rue de la Grande Haie à Etterbeek. Un « **comme chez soi** » où, en plus de partager un repas convivial et familial, les participants se rassemblent autour d'activités diverses et variées : chorale, activités artistiques, taïchi, anglais, lecture, écriture, histoire de l'art, cuisine, et bien d'autres !

#### Atoll Est

139 rue de la Grande Haie – 1040 Etterbeek  
Permanence du lundi au vendredi de 9h à 17h  
02 733 15 51  
atoll@belgacom.net  
www.atoll.be

Atoll est par-dessus tout un lieu de rencontres et d'échanges, permettant à bon nombre de personnes de briser une solitude lourde à porter. Leur objectif est d'aider chacun à trouver les ressources pour vivre le mieux possible à domicile grâce à un accompagnement psycho-social riche, varié, amical et professionnel.

Atoll est un lieu reconnu par la commune d'Etterbeek, agréé par la COCOF ; c'est une excellente solution contre l'ennui, la perte d'activité, et parfois même une alternative à l'entrée en maison de repos.

Pour les personnes qui en ont besoin, les transports sont assurés par le service « Contact Plus ».

**Leur petit plus par temps de canicule ?** Partager un café le matin à l'ombre des arbres du jardin, profiter de la chaleur pour une bataille d'eau ou une pétanque avec les animatrices, déguster les boissons rafraichissantes de la dame de maison, ou simplement profiter d'une journée ensoleillée pour discuter entre amis dans une atmosphère climatisée ... Par temps de canicule, ils sont également attentifs aux besoins des personnes du quartier, pour lesquelles ils sont un relai en partenariat avec la commune.

N'hésitez pas à visiter leur site internet [www.atoll.be](http://www.atoll.be), ou à les contacter au 02 733 15 51.

# Senior Gazett

## 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 bourgmestre et échevin.e.s et du projet SeniorSolidarite(it) (subventionné par la COCOM).

#### 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).