



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).

Nieuw adres van het gemeentehuis: Kazernenlaan 31/1

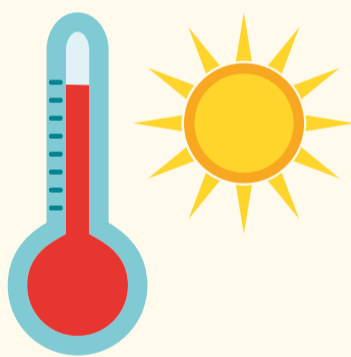
Hitteplan



Enkele jaren geleden heeft de gemeente Etterbeek een hitteplan uitgewerkt om te kunnen reageren op de gevolgen van hittegolven, die zich steeds vaker voordoen. Het hitteplan is bedoeld voor alle inwoners, maar in het bijzonder voor mensen die kwetsbaar zijn door de hitte. Het hitteplan omvat voornamelijk een luik over preventie en bewustmaking van risico's die mensen lopen wanneer het kwik stijgt. In het volgende artikel vind je enkele tips om zo goed mogelijk gehydrateerd te blijven wanneer het warm is.

De dienst Contact Plus heeft je ook een brief gestuurd met de uitnodiging om je in te schrijven zodat medewerkers jou kunnen contacteren bij warme temperaturen. Op die manier wil de dienst waken over jouw welzijn en eventueel oplossingen aanbieden als je moeilijkheden ondervindt door de warmte. Om gebruik te maken van die dienst, stuur je het formulier dat bij die brief zit terug naar Contact Plus. Heb je de brief niet ontvangen of wil je telefonisch inschrijven? Dan kan je ons bellen op het nummer 02 627 27 37. Je kan de dienst Contact Plus ook bellen om melding te maken van alleenstaanden die mogelijk hulp nodig hebben bij een hittegolf.

Sinds een twintigtal jaar krijgen we in België steeds vaker te maken met uitzonderlijke temperaturen. En de voorspellingen zijn niet optimistisch, want de komende jaren zouden er nog vaker hittegolven zijn. We spreken van een hittegolf wanneer het minstens vijf dagen 25 graden is waarvan minstens drie dagen meer dan 30 graden. De voorbije jaren hebben we al hittegolven gehad!



Enkele nuttige tips in geval van een hittegolf



Blijf in de koelte



Drink water



Vermijd alcohol



Eet voldoende



Bevochtig je lichaam



Sluit de rolluiken en de ramen overdag en verlucht 's nachts.



Laat je omgeving iets weten en hoor ook eens bij hen hoe het met hen gaat.

Hier vind je een lijst met nuttige telefoonnummers voor medische noodgevallen.

112 Internationaal noodnummer brandweer en ambulance
101 Politie
105 Rode Kruis



0903 99 000 Apothekers van wacht
02 513 02 02 SOS Médecin
17 33 Brusselse wachtdienst (huisartsen van wacht)
02 788 53 43 Lokale politie Montgomery



Goed om te weten!

Hoe blijf je gehydrateerd tijdens een hittegolf?



Water is op elk moment belangrijk voor de goede werking van ons organisme... En het is nog belangrijk tijdens een hittegolf! Water is namelijk het belangrijkste element voor de cellen, weefsels en organen van het menselijk lichaam. Elke dag drijft ons organisme 2,5 liter water af via onze ademhaling, urine, zweet... De hoeveelheid water die we elke dag drinken is dus heel belangrijk om ervoor te zorgen dat we voldoende gehydrateerd blijven en we niet uitgedroogd raken, want dat heeft een impact op onze gezondheid. Voldoende water drinken is even belangrijk als evenwichtige voeding of regelmatige lichaamsbeweging.

We halen water uit drie belangrijke bronnen:

- Het water dat het metabolisme van het menselijk lichaam aanmaakt. Dat is ongeveer 250 tot 350 ml per dag.
- Water uit voeding: die hoeveelheid varieert van 500 ml tot 1 liter per persoon per dag. Voedingsmiddelen kunnen namelijk 40 tot 80 procent water bevatten. Groenten en fruiten bevatten het meeste water.
- Water via drank (water en andere vloeistoffen met voldoende water): het is belangrijk om elke dag 1,5 liter water te drinken.

Doorgaans hebben oudere mensen minder water in hun lichaam. Wanneer onze organen en weefsels ouder worden, verliezen ze namelijk water. Bovendien werken de nieren niet meer optimaal en wordt het water minder goed vastgehouden in het lichaam. Elk verlies van water is dus van belang.

Ook voelen oudere mensen minder dat ze dorst of warm hebben. Dat kan dus gevaarlijk zijn bij warm weer. Ze zweten minder en moeten dus meer drinken om hun temperatuur te regelen.

Ook sommige medicatie kan uitdroging bevorderen. Daarnaast houden ook bepaalde ziekten een groter risico op uitdroging in. Praat er dus zeker over met je arts!

Door ouder te worden, kan het dorstgevoel in grotere of mindere mate afnemen. Je moet jezelf er dus regelmatig aan herinneren om goed te drinken.

Tip 1: Leg jezelf doelstellingen op: begin en eindig de dag met een glas water, drink een glas water voor en na elke maaltijd... Je kan ook een alarm instellen dat je eraan doet denken of een briefje ophangen naast de koelkast of de kraan.

Tip 2: Varieer! Water is de enige drank die absoluut noodzakelijk is voor het organisme, maar ook vruchtensappen, thee en koffie kunnen helpen.

Tip: geen zin om te koken wanneer het te warm is? Contacteer de dienst Thuishulp van het OCMW van Etterbeek op het nummer 02 627 23 16 om dagelijks een maaltijd aan huis te laten leveren. Opgelet, je moet je maaltijd ten laatste de avond voordien bestellen.

En wat kunnen we voor onze dieren doen bij een hittegolf?



We zijn inlichtingen gaan vragen bij dokter Blanchy, een erkende dierenarts uit de gemeente. Hier zijn enkele tips:

Katten drinken over het algemeen niet voldoende en houden niet van stilstaand water. Het is beter om verschillende wa-

terpunten te voorzien en het water regelmatig te verversen. Qua voeding kan je jouw kat beter kleine hoeveelheden geven en het eten ook niet te lang laten staan in de warmte. Wees ook voorzichtig met kipramen want katten denken dat ze langs daar naar buiten kunnen, maar ze kunnen vast komen te zitten en zich pijn doen.

Honden zijn zoals wij. Ze houden er niet van om te wandelen in de warmte en als de ondergrond te warm is, kunnen ze zich pijn doen aan de kussentjes van hun poten. Tijdens een hittegolf laat je je hond dus beter 's ochtends of 's avonds uit. Vermijd de warmste momenten van de dag. Blijf met je hond in de koelte! Denk

er ook aan om water mee te nemen wanneer je gaat wandelen. Let ook op voor stilstaand water, dat bacteriën kan bevatten. Bevochtig het lichaam en de kop van je hond om zijn lichaamstemperatuur te regelen. Geef ook kleine hoeveelheden eten. Laat ook nooit een hond achter in de wagen, zelfs niet in de schaduw!

Contacteer je dierenarts als je je zorgen maakt. Thuis mogen nooit chirurgische ingrepen plaatsvinden. Enkel kleine verzorging of vaccinaties zijn mogelijk buiten de praktijk van de dierenarts.

Senior Mobile



Senior Mobile

Van 8 tot 16 juni 2021 nodigen het project SeniorSolidarite(it) en zijn partners (Contact Plus, OCMW van Etterbeek, buurthuis Chambéry, medisch centrum "Maison Médicale du Maelbeek") je uit voor een nieuwe editie van de Senior Mobile!

Op het programma: gezelligheid, ontmoetingen, tips om gehydrateerd te blijven in de zomer en in de winter, ideeën voor recepten en frisse drankjes, inschrijving voor het hitteplan en nog veel meer verrassingen. Uiteraard worden alle gezondheidsmaatregelen gerespecteerd.



Zin in een gezond en verfrissend drankje in de schaduw van onze tent? Je bent welkom tussen 10 en 13 uur op de volgende datums en locaties:

**De Ranch (Vijverstraat) –
Dinsdag 8 juni**

**Koning Overwinnaarplein –
Woensdag 9 juni**

**Sint-Antoonplein –
Vrijdag 11 juni**

**Jachthof (Kazernenlaan 31) –
Dinsdag 15 juni**

**Edmond Mesenslaan
(koninklijk atheneum) – Woensdag 16 juni**

Recept – Smoothie

Bereidingstijd: 15 minuten

Voor 1 persoon

Ingrediënten

- 150 gram seizoensfruit (uit de diepvries): appels, peren, mango, kersen, aardbeien, frambozen, kiwi, banaan...
- 1 natuuryoghurt
- 5 eetlepels melk

Bereiding

- Doe de natuuryoghurt, de melk en het fruit (gewassen en uitgelekt) in een blender.
- Mix alles tot je een smeuïge of vloeibare massa krijgt (naar smaak).
- Serveer!

Meer recepten? Kom naar de Senior Mobile en krijg gratis een boekje met gezonde en verfrissende recepten.

Winter en zomer warmte en zon bij Atoll!



Atoll is een dagopvang voor zestigplussers.

De deelnemers komen op de afgesproken dag bijeen in een groot appartement in de Grote Haagstraat in Etterbeek. Een "thuis weg van huis" waar ze niet alleen gezellig samen eten maar waar ze ook de keuze hebben uit uiteenlopende activiteiten: koor, artistieke activiteiten, tai chi, Engelse les, lezen, schrijven, kunstgeschiedenis, koken en nog veel meer!

Atoll is bovenal een plaats van ontmoeting en uitwisseling, die veel mensen de kans geeft om de eenzaamheid, die zo moeilijk te verdragen is, te doorbreken. Ons doel is om iedereen te helpen de middelen te vinden om zo goed mogelijk thuis te kunnen wonen dankzij een gevarieerde, vriendelijke en professionele psychosociale ondersteuning.

Atoll is erkend door de gemeente Etterbeek en door de GGC. Het is een uitstekende oplossing tegen verveling, verlies van activiteit, en soms zelfs een alternatief voor opname in een rusthuis.

Voor mensen die dat nodig hebben, zorgt de dienst Contact Plus voor vervoer.

Hun pluspunt op warme dagen? 's Ochtends een kopje koffie drinken in de schaduw van de bomen in de tuin, van de warmte profiteren om een watergevecht te houden of een spelletje petanque te spelen met de animatoren, genieten van verfrissende drankjes van de vrouw des huizes of gewoon genieten van een zonnige dag om in een ruimte met airco met vrienden te praten... Tijdens hittegolven hebben ze ook aandacht voor de behoeften van de mensen in de buurt, voor wie ze als tussenpersoon fungeren in samenwerking met de gemeente.

Ga eens een kijkje nemen op hun website www.atoll.be of contacteer hen op het nummer 02 733 15 51.

Atoll Est

Grote Haagstraat 139, 1040 Etterbeek

Spreekuur van maandag tot
en met vrijdag van 9 uur tot 17 uur

02 733 15 51

atoll@belgacom.net

www.atoll.be

Senior Gazett

De krant voor senioren



Op initiatief van burgemeester Vincent De Wolf en OCMW-voorzitter Arnaud Van Praet, met de steun van de schepenen 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).