



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).

Hittegolven: hoe ze begrijpen en jezelf beschermen



In de klimatologie is er sprake van een hittegolf wanneer een temperatuur van meer dan 25°C gedurende ten minste 5 opeenvolgende dagen aanhoudt, waaronder ten minste 3 dagen met 30°C of meer.

Volgens het laatste rapport van het IPCC, het intergouvernementele panel voor klimaatverandering, zullen hittegolven en periodes van droogte steeds vaker voorkomen. Door de relatieve stijging van de zeespiegel zullen extreme niveaus, die nu eens in de 100 jaar voorkomen, waarschijnlijk minstens een keer per jaar voorkomen.

Welke gevaren houden deze perioden in voor de gezondheid van de bevolking?

Het menselijk lichaam is niet gemaakt om zulke hitte gedurende lange perioden te verdragen. De “perfecte” omgevingstemperatuur voor ons lichaam ligt rond de 20°. Daarboven en daaronder heeft het lichaam moeite om een constante temperatuur van 36° te handhaven. Op warme dagen wordt het immuunsysteem verzwakt. Er kunnen tekenen van vermoeidheid optreden, evenals verlies van eetlust, hoofdpijn en hartproblemen.

Wat zijn de risico's voor ouderen?

Het grootste risico voor ouderen bij warm weer is uitdroging. Omdat ze niet meer hetzelfde dorstgevoel hebben en een verminderd gevoel van warmte, raken ouderen snel uitgedroogd. De lichaamstemperatuur stijgt en alleen door te drinken en af te koelen kan deze dalen.

Wat zijn de tekenen van uitdroging bij ouderen?

- Uitputting en algemene vermoeidheid
- Overmatig zweten
- Misselijkheid
- Hitteberoerte: de lichaamstemperatuur stijgt tot 40°C, de huid wordt rood en droog.
- Geestelijke verwarring
- Rusteloosheid 's nachts en slaperigheid overdag
- Snel gewichtsverlies
- Droge slijmvliezen

Welke maatregelen kun je nemen om de risico's van extreme hitte te voorkomen?

Om te voorkomen dat je je onwel voelt, is het belangrijk om geen grote lichamelijke inspanning te leveren. Ga niet sporten als het warm is en drink geen alcohol. Drink minstens 1,5 liter water per dag, eventueel met een smaakje, maar geen frisdrank of dranken met te veel suiker. Doe je boodschappen 's ochtends en/of laat in de middag, of wacht tot de temperatuur daalt. Maak de gordijnen vochtig en zorg voor tocht in huis. Als je twijfels hebt over je gezondheid, neem dan contact op met je huisarts.

Als je dat wilt, kan je ook contact opnemen met de dienst Contact Plus en ons jouw gegevens bezorgen (telefonisch, per brief of via e-mail).

Wij zullen jou dan contacteren in geval van een hittegolf om te waken over jouw welzijn en eventueel oplossingen helpen te vinden als je moeilijkheden ondervindt door de warmte.

Tijd om je organisch afval te sorteren!

Zoals je misschien al hebt gehoord, is de verplichting om voedingsafval te sorteren sinds 15 mei van kracht in het Brussels Gewest.

Deze verandering gaat ook gepaard met een nieuw ophaalschema voor alle zakken!

Je hebt deze kalender in de brievenbus gekregen. Je kunt hem ook raadplegen op de website van Net Brussel: arp-gan.be.

We weten dat deze hervorming heel wat moeilijkheden met zich heeft meegebracht, maar we willen herhalen dat de gemeente niet achter deze beslissing zat en stappen heeft ondernomen om de situatie recht te zetten, met name door fouten bij het buitenzetten van zakken niet te bestraffen.

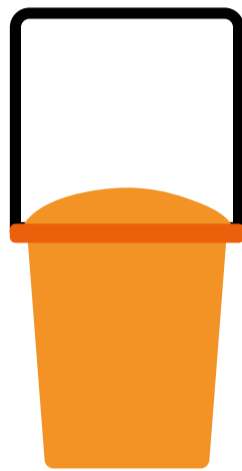
Waarom deze verplichting?

Meer dan een derde van de inhoud van onze witte zakken bestaat uit voedingsafval. Door het te sorteren voorkomen we dat dit afval, dat voor ons nog nuttig kan zijn, wordt verbrand. Dit afval kan namelijk via compostering terug in de bodem worden gebracht of door Net Brussel worden gerecycleerd tot elektriciteit en

warmte. Door te sorteren, kan ook de ophaalfrequentie van witte zakken worden verminderd, waardoor het aantal vuilniswagens in de straten vermindert en de luchtkwaliteit verbetert.

Drie oplossingen om afval te sorteren:

- De oranje zak (verkrijgbaar in de meeste winkels) in combinatie met een kleine oranje container



- Deze containers kunnen gratis worden opgehaald bij het Netheidspunt van Etterbeek op afspraak of wanneer het jou uitkomt op dinsdag van 16 uur tot 18.45 uur (zie contactgegevens hieronder).

- Woon je in een appartementsgebouw met een vuilnislokaal en grote gemeenschappelijke containers? Daar komt een grote oranje container van 240 liter waarin je jouw oranje zakken kan deponeren wanneer je wilt.

- Individueel composteren



- Wijkcompostplaats



Welk afval hoort thuis in de oranje zak?



- **Etensresten (ook van vlees en vis)**
- **Fruit- en groenteschillen**
- **Koffiedik en theezakjes**
- **Keukenpapier**
- **Papieren zakdoeken en servetten**
- **Vervallen voedingsmiddelen (zonder verpakking)**



- **Beenderen, graten en karkassen**
- **Eierschalen, notendoppen, oester - en mosselschelpen...**
- **Steenvruchtpitten**
- **Tuinafval**
- **Kattenbakvulling, zelf composteerbaar**
- **Houtassen**
- **Luiers**
- **Composteerbare verpakkingen**
- **Frituurolie**

Voor bijkomende informatie kan je terecht bij het Netheidspunt:

Graystraat 7 - 0800 25 755 - netheid@etterbeek.brussels.

Goed wonen in Etterbeek: jouw gids met goede adressen is aangekomen!



Je zou hem in je brievenbus moeten ontvangen hebben: het is de Etterbeekse gids voor senioren. Na veel werk en met de steun van het OCMW is Contact Plus trots om dit hulpmiddel van onschatbare waarde te kunnen aanbieden!

Aan de hand van 10 rubrieken vind je gemakkelijk de contactgegevens van de diensten die je nodig hebt. In de eerste rubriek vind je bijvoorbeeld een groot aantal culturele en ontspanningsgelegenheden in Etterbeek. Om deze gids aan te vullen, hebben we een uitklapbare "zakkaart" gemaakt om je te helpen de belangrijkste diensten in de gemeente te vinden.

**Heb je de gids en de zakkaart nog niet ontvangen?
Laat het ons dan weten!**

Geef ons suggesties voor ActiPlus 2024



Zoals elk jaar in juli en augustus werkt een deel van het team van Contact Plus aan het activiteitenprogramma voor volgend jaar.

Dit jaar horen wij graag van jou aan welke activiteiten jij graag zou willen doen.

Excursies, theater, lezingen... deel je ideeën met ons!

Workshops bij Contact Plus

In september doen drie nieuwe workshops hun intrede:

- Turnlessen voor valpreventie
- Opleiding over het gebruik van Facebook
- Opleiding over het gebruik van WhatsApp

Voor meer informatie of om je in te schrijven, kan je ons contacteren.



Intergenerationele uitstap naar de bioscoop

Hou je van films? Ben je al een tijdje niet naar de bioscoop geweest?

In samenwerking met de dienst Jeugd en het OCMW neemt Contact Plus je binnenkort mee naar een intergenerationele bioscoopvoorstelling!

Op het programma:

13 uur: Onthaal met koffie

13.30 uur: Filmvoorstelling: "Un petit miracle"

15.30 uur: Taartenbuffet en drankje

Plaats: Cultureel centrum van Etterbeek – Le Senghor

Prijs: 5 euro

Het loopt allemaal slecht af voor Juliette! De school waar ze les gaf is afgebrand en haar enige klas zal verspreid moeten worden over de vier uithoeken van het departement. Om dit te voorkomen, komt ze met een verrassende oplossing: haar klas verhuizen naar Les Platanes, het plaatselijke rusthuis, de enige plek waar ze tijdens de werkzaamheden terecht kunnen. Voor zowel de kinderen als de bewoners zal dit niet gemakkelijk zijn, maar het zal hen wel voor altijd veranderen. Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.

Opgelet, want het aantal plaatsen is beperkt, wacht dus niet te lang om je in te schrijven.

Contacteer ons op 02 627 27 37 of via contact.plus@etterbeek.brussels



Senior Gazet

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 en het project SeniorSolidariteit(it) (gesubsidieerd door de GGC).

Redactie: Louise Monier, Stéphane Michel, dienst communicatie

DPO

De persoonsgegevens die werden gebruikt om deze brief te versturen zijn afkomstig uit het bevolkingsregister van Etterbeek. Het college van burgemeester en schepenen heeft toestemming gegeven voor het gebruik van de gegevens op 28 januari 2022. De lijst met gegevens wordt niet doorgegeven aan derden en wordt niet bewaard nadat deze brief wordt verstuurd. U kunt uw recht op verbetering en bezwaar uitoefenen door een e-mail te sturen naar contact.plus@etterbeek.brussels. Met vragen over de verwerking van uw persoonsgegevens kunt u terecht bij onze functionaris voor gegevensbescherming: dpo@etterbeek.brussels – Kazernenlaan 31/1 in 1040 Etterbeek.

Senioren in de kijker!

Voor deze derde deelruimte in jouw gazet hebben we ervoor gekozen om het werk van twee Etterbekenaren te tonen. De kunstenaars die het onderstaande schilderij, "Nuage", heeft gemaakt, is Stefania Paterka-Jezierska, die in mei haar 94e verjaardag heeft gevierd. Onze dichteres van het moment is de inspirerende Carine Bernard.



Stefania Paterka-Jezierska

Le thym, le laurier et la lavande

*Assise sur un tabouret
Tous les dimanches, la marchande
Préparait de gros bouquets
De thym, de laurier, de lavande
Parfum de fleurs et d'épices
Accompagnait ses mouvements
Et sur sa peau pain d'épice
Jouait un soleil tremblotant
Perturbé par le parasol
Qui à cette heure ne protège personne
Ni pots de miel, ni tournesols
Ni la marchande qui déboutonne
Sa blouse crochetée de coton
Elle rassemble ses cheveux
Pour en faire un chignon
Transpercé d'un crayon
Assis sur un banc
Un vieux monsieur égrène
Les perles du temps
De son chapelet d'ébène
Sur la place du marché
Le pastis et la menthe
Emplissent les verres du café
Où se repose la marchande
Qui préparait de gros bouquets
De thym, de laurier, de lavande*

Carine Bernard

21 augustus 2009

Als jij in het volgende nummer wil staan, bezorg ons dan jouw tekening, schilderij, gedicht of tekst via e-mail naar seniorsolidariteit@etterbeek.brussels of per post op het volgende adres:

Contact Plus
Kazernenlaan 31/1
1040 Etterbeek

Senior Gazett
De krant voor senioren