



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).

Licht aan het einde van de tunnel!



Aan het begin van dit nieuwe jaar vonden wij het bijzonder belangrijk en noodzakelijk om alle senioren in de gemeente te schrijven. En dat om hen nogmaals al onze steun te betuigen bij de beproevingen waarmee wij worden geconfronteerd in het kader van de gezondheidscrisis, om hen de vele nieuwigheden voor te stellen die hen de komende maanden te wachten staan, maar ook en vooral om hen en hun families en dierbaren, onze beste wensen voor geluk, gezondheid en voorspoed in 2022 over te maken!

Het afgelopen jaar was zeker niet een van de gemakkelijkste, vooral wegens de opeenvolgende coronagolven en de beperkingen die ons als gevolg daarvan werden opgelegd, maar er is misschien licht aan het eind van de tunnel: het onderzoek naar SARS-CoV-2, de manier waarop het virus zich verspreidt en de gevolgen op lange termijn vordert, een groot deel van de bevolking heeft al derde dosis van het vaccin gekregen, de zogenaamde “booster”, en de druk op onze ziekenhuizen en ons gezondheidssysteem in het algemeen lijkt geleidelijk af te nemen.

Wij hopen van harte dat 2022 het jaar wordt waarin wij een einde kunnen maken aan deze pandemie en als dat niet lukt, dan toch op zijn minst kunnen leren op een min of meer harmonieuze manier met dit virus samen te leven om eindelijk terug een min of meer normaal leven te leiden.

Om u op deze weg te begeleiden en een beetje vrolijkheid en luchtigheid in uw dagelijks leven te brengen, kunt u ook dit jaar rekenen op de inzet en het dynamisme van het team van Contact Plus, dat zoals gewoonlijk klaarstaat om u te informeren, te begeleiden, te adviseren en te helpen bij alles wat u onderneemt.

Wij willen deze gelegenheid ook aangrijpen om u mee te delen dat de kalender met de activiteiten voor senioren in 2022 – een programma dat zorgvuldig werd uitgewerkt door de medewerkers van Contact Plus en dat voortaan “Acti Plus” zal heten – zopas werd gepubliceerd. Op het programma staan meer dan 30 uitstappen en bezoeken die u het hele jaar door worden aangeboden.

Al deze activiteiten en de andere evenementen en festiviteiten die in 2022 in de gemeente worden georganiseerd, zullen zoals steeds worden aangekondigd via de verschillende communicatiekanalen van ons gemeentebestuur (gemeenteblad “Leven te Etterbeek”, website www.etterbeek.brussels, Facebookpagina van Etterbeek, enzovoort).

Er wordt natuurlijk ook over verteld in Senior GazETT, de krant die volledig aan de senioren van de gemeente is gewijd en waarvan u een exemplaar in handen hebt. De krant besteedt aandacht aan nieuws dat u rechtstreeks aanbelangt: aangepaste sportlessen, initiaties en workshops voor senioren, mobiliteitsprojecten die speciaal voor u werden uitgewerkt, maatregelen om u te helpen zolang mogelijk thuis te blijven wonen met behoud van uw autonomie, informatie-, sensibiliserings- en preventiesessies, mogelijkheden voor vrijwilligerswerk en nog veel meer.

Wij hopen dat velen van u zich weer bij ons zullen aansluiten voor deze verschillende activiteiten en wensen u nogmaals een mooi en gelukkig jaar 2022!

Vincent De Wolf,
Burgemeester
van Etterbeek



Maryam Matin Far,
Schepen van
Maatschappelijk Welzijn



Van 12 januari tot 30 maart 2022 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 in het gemeentehuis aan ons loket: eerste verdieping, zone D, loket 41. Vergeet je identiteitskaart en je pincode niet!

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

De seniorenclubs – We vertellen er alles over!

Dit is een getuigenis van een van de leden van een seniorenclub uit Etterbeek

Wat is een seniorenclub?

Paul*: Dat zijn zestigplussers die op regelmatige basis samenkomen. Ik ben zelf lid van een club. We komen elke week samen en een keer per maand voor een feestelijker diner.

Kunt u een typische bijeenkomst van uw club beschrijven?

Paul: Elke week komen we samen en hebben we een leuke tijd. De eerste keer dat ik erbij was, ging ik mee met een koppel omdat ik nog niet veel mensen kende, ik was nieuwsgierig. We vonden het leuk en ik vertelde een paar mensen die ik kende erover. Nu zijn we een tafel van 20 mensen!

Wat hebt u aan die regelmatige bijeenkomsten?

Paul: Het is een kans om mensen te zien die we leuk vinden, maar die we niet elke dag zien. We praten, we dansen, we zingen, we lachen. Het is ook een manier om goed op de hoogte te blijven van wat er in de gemeente gebeurt voor de senioren, vooral op het vlak van activiteiten. Persoonlijk was ik mij niet bewust van dat alles voordat ik lid werd van de club.

Hoe is de sfeer in uw club?

Paul: De sfeer is geweldig, we ontmoeten dezelfde mensen om wie we geven in een warme en feestelijke omgeving. Mensen die eerst kennissen zijn kunnen snel vrienden worden. Dit kan zeer aangenaam zijn voor mensen die alleen wonen, het is een gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten en soms om opnieuw vreugde in het leven te vinden.

Wat biedt de club nog aan behalve de maandelijkse bijeenkomsten?

Paul: Er is de jaarlijkse Sinterklaasdag (we blijven grote kinderen) maar ook een etentje kort na Nieuwjaar! Bij dit soort gelegenheden krijgt iedereen een cadeau, het is erg gezellig. Natuurlijk eindigen die feestjes met dansen en zingen. Er worden ook kleine excursies, uitstapjes georganiseerd.

Wie kan lid worden van een seniorenclub?

Paul: Iedereen is welkom, soms ook mensen jonger dan 60. Je hoeft geen 70 of 75 te zijn om mee te doen!

Hoe kunnen mensen lid worden van de club?

Paul: Doorgaans is het mond-tot-mondreclame. En er wordt ook vaak over geschreven in Leven te Etterbeek, zo blijft een mens op de hoogte! Aarzel zeker niet om contact op te nemen met de verantwoordelijken van de senioren om te informeren naar de volgende bijeenkomsten en de mogelijkheden om lid te worden.

Wat zou je willen zeggen tegen mensen die aarzelen om lid te worden van zo'n club?

Paul: Ik zou hen aanmoedigen om gewoon te komen om weer een beetje levensvreugde op te doen, om niet alleen te zijn! Ik zou hen willen zeggen dat het leven nog niet voorbij is op 60 of 65 jaar. We moeten blijven leven, niet thuis blijven!

Club "Les Blés Mûrs" Voorzitster: Mevrouw Paulissen	Club "Georges Dandoy" Voorzitster: Mevrouw Timmermans
Tel: 0478 71 02 91 Plaats: Fontenaytuinen (Veldstraat 69-71, 1040 Brussel)	Tel: 0477 17 04 54 Plaats: Zaal "Arc-en-Ciel" (Pervijzestraat 17)
Openingsuren: openingsuren worden meegedeeld bij de inschrijving	Openingsuren: Elke 3e donderdag van de maand, van 14.30 uur tot 17 uur (gesloten in juli en augustus) Tarief: Bijdrage van 5 euro voor koffie/thee en een gebakje

Vriendenkring "Vieillesse Heureuse" Voorzitster: Mevrouw Van Roy
Tel: 0486 64 44 06 Plaats: Fontenaytuinen (Veldstraat 69-71, 1040 Brussel)
Openingsuren: woensdag van 14 uur tot 17 uur

Maak kennis met de lokale afdeling van het Rode Kruis in Etterbeek



Moeten we het Rode Kruis van België nog voorstellen? Wie kent deze referentie niet die al meer dan 150 jaar actief is op het gebied van humanitaire actie en vandaag bijna 1.200 mensen in dienst heeft en maar liefst 11.000 vrijwilligers over het hele land telt?

Anderzijds is het zeker nuttig om jullie eraan te herinneren dat ook Etterbeek zijn lokale afdeling heeft en om een woordje uitleg te geven over de doelstellingen en opdrachten van die lokale afdeling.

De lokale afdeling, haar doelstellingen en haar opdrachten

De doelstellingen van elke lokale afdeling zijn zo dicht mogelijk bij de burgers staan, inspelen op lokale problemen, maar ook aanwezig zijn op evenementen met eerstehulpverleners.

Op operationeel niveau biedt de afdeling Etterbeek verschillende diensten aan:

- 1) De eerste hulpdienst**, die ter beschikking staat van groepen, verenigingen en bedrijven die eerstehulpverleners op hun evenementen aanwezig willen hebben.
- 2) De sociale dienst**, die momenteel samenwerkt met het OCMW om voedselpakketten te bezorgen en die aanwezig is in de gemeentelijke verwarmruimte voor daklozen. Deze dienst zal binnenkort ook 's avonds op ronde gaan door de straten van de gemeente om daklozen te helpen.

3) De bloedinzamelingsdienst die elk jaar in Etterbeek een aantal bloedinzamelingsacties organiseert, die voor iedereen toegankelijk zijn. Die vinden plaats in de parochiezaal van Sacré-Coeur of in het gemeentehuis.

4) De opleidingsdienst die de bevolking opleidt voor het Europees brevet voor eerste hulp (BEPS)

Senior Gazette
De krant voor senioren

De dienst voor de verhuur van paramedisch materiaal

Deze dienst stelt medisch materiaal ter beschikking van iedereen die daarom vraagt. Basismateriaal zoals krukken, een rolstoel of een rollator kunnen gemakkelijk en tegen een betaalbare prijs worden gehuurd. De dienst behandelt ook meer specifieke vragen, zoals de behoefte aan een medisch bed. Deze dienst wordt trouwens ook aangeboden door de meeste ziekenfondsen.

Het is interessant te weten dat al het geld dat wordt ingezameld met de verhuur van materiaal integraal wordt gebruikt voor de financiering van de acties van deze lokale afdeling van het Rode Kruis. Bovendien zijn alle schenkingen van medisch materiaal welkom!

Vrijwilliger zijn bij het Rode Kruis

Het is ook mogelijk tijd te besteden aan de lokale afdeling, die altijd vrijwilligers nodig heeft. Een vrijwilliger geeft zoveel tijd als hij wil, wanneer hij wil en er is geen opleiding nodig. Iedereen kan vrijwilliger worden. Aarzel dus niet om contact op te nemen met de lokale afdeling als je interesse hebt om haar met jouw tijd te steunen: haar personeel zal je verwelkomen en begeleiden!

Toekomstig project

De afdeling Etterbeek onderzoekt ook de mogelijkheid/noodzaak om een tweedehandskledingwinkel te beginnen met als doel om tegen betaalbare prijzen kleding aan te bieden aan behoeftige mensen.

Contact

Telefoon: In afwachting van een vaste telefoonlijn voor het Rode Kruis kan je ons contacteren op het nummer 02 627 27 37.

Mail: sl.etterbeek@croix-rouge.be



Goed om te weten !

Het belang van de huisarts en het globaal medisch dossier (GMD)



Zoals je weet, is de huisarts een cruciale dienstverlener in je medische begeleiding. Sterkernog, je huisarts is vaak de eerste dokter die je raadpleegt. De huisarts onderzoekt je, stelt een diagnose, stelt tests voor en schrijft een mogelijke behandeling voor. De huisarts wil een globaal beeld hebben van de gezondheid van zijn patiënten en hen de best mogelijke zorg verlenen. Een van zijn bijzonderheden is dat hij ons gedurende een lange periode, soms tientallen jaren, begeleidt. Die langdurige relatie is meestal gebaseerd op groot vertrouwen. Volgens een onderzoek van Solidaris uit 2016 beschouwt meer dan 75% van de Belgen hun huisarts als een van de mensen die ze het meest vertrouwen. Daarom kiezen veel mensen ervoor om een **globaal medisch dossier** te openen bij hun huisarts.

Wat is een globaal medisch dossier (GMD)?

Het globaal medisch dossier verzamelt alle medische informatie van de patiënt in een computerdossier of in een handgeschreven dossier. Het draagt bij tot een beter begrip van

gezondheidszorgsgeschiedenis en algemene gezondheidszorg van de patiënt. Het omvat sociaal-administratieve gegevens, verslagen van specialisten en andere zorgverleners, eventuele chronische behandelingen en medische geschiedenis zoals allergieën, röntgenfoto's, ziekenhuisopnames, bloedonderzoeken, enzovoort.

Wat zijn de voordelen van het globaal medisch dossier?

De centralisatie van de medische gegevens van de patiënt is nuttig op elke leeftijd en maakt het mogelijk de opvolging en begeleiding van de patiënt te optimaliseren, ook op het gebied van preventie (vaccinaties, screening, enz.). Dit instrument versterkt op doeltreffende wijze de therapeutische alliantie tussen de huisarts en de patiënt doordat het beiden een overzicht geeft van de gezondheidstoestand van de patiënt. Bovendien staat het de patiënt vrij om een specialist toegang te geven tot zijn globaal medisch dossier zodat die specialist bijvoorbeeld een diagnose kan verduidelijken en zijn behandeling kan verfijnen.

Maar dat is niet alles! Het globaal medisch dossier heeft ook **financiële voordelen**. Raadplegingen in de praktijk en huisbezoeken door de huisarts die verantwoordelijk is voor het globaal medisch dossier van de patiënt worden namelijk beter dan gewoonlijk vergoed door de ziekenfondsen. Meer bepaald wordt het remgeld (kosten ten laste van de patiënt) met 30% verminderd. Dat betekent

bijna 2 euro minder per raadpleging voor iedereen en 4 euro minder per huisbezoek voor 75-plussers!

Bovendien kan de terugbetaling van een raadpleging bij een specialist met 5 euro worden verhoogd als die raadpleging wordt aangevraagd door de huisarts die verantwoordelijk is voor het globaal medisch dossier. Dit voordeel geldt eenmaal per jaar en per specialist.

Hoe een globaal medisch dossier openen?



Het enige wat je hoeft te doen is een aanvraag indienen bij je huisarts. Voor het bijhouden en bijwerken van het dossier door de huisarts wordt een jaarlijkse administratieve vergoeding van 28,15 euro aangerekend. Die kosten worden volledig terugbetaald door het ziekenfonds via een attest van de arts. Al je dat bedrag niet kan betalen, kan je gebruikmaken van de derdebetalersregeling. Op die manier moet je geen extra kosten betalen en is het de arts die de nodige stappen zal ondernemen om de terugbetaling van het ziekenfonds te verkrijgen.

Senior GazEtt evolueert dit jaar!

Voortaan bieden wij jullie een plaats om dingen met elkaar te delen!

Aarzel niet om ons te contacteren als jij iets wilt delen zoals

- Een getuigenis
- Een foto
- Een boodschap voor de andere senioren uit Etterbeek
- Een tip over de gemeente
- Een gedicht
- ...
- Een mooie herinnering aan Etterbeek
- Een tekening

Voor elk nummer kiezen wij er iets uit.



Contacteer ons via e-mail naar seniorsolidariteit@etterbeek.brussels of per post op het volgende adres:

Contact Plus
Kazernenlaan 31/1
1040 Etterbeek

Met vragen over deze pagina kan je terecht op het nummer 02 627 27 38.

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 schepenen van Maatschappelijk Welzijn, Maryam Matin Far, het college van burgemeester en schepenen en het project SeniorSolidarite(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.