



Senior GazEtt

De krant voor senioren

De terugkeer naar het normale leven



Nu 2022 ten einde loopt, lijkt het ons essentieel u het beste te wensen voor 2023, een nieuw jaar boordevol nieuwe beloftes. Wij wensen alle senioren van de gemeente en hun familie en geliefden het allerbeste voor geluk, gezondheid en voorspoed!

Samen met het jaar 2022 hebben we een lange periode van Covid lockdowns en versoepelingen achter ons gelaten. In onze wensen van vorig jaar schreven we al dat er licht was aan het einde van de tunnel. En we zijn inderdaad uit de duisternis gekomen waarin deze uitzonderlijke gezondheids crisis ons had gestort. We hebben opnieuw geleerd sociale contacten te onderhouden en face-to-face contacten te onderhouden om het menselijke aspect weer op de voorgrond te plaatsen. We hebben elkaar kunnen ontmoeten om ideeën uit te wisselen, maar ook om samen te werken...

Het is natuurlijk niet allemaal rozengeur en maneschijn. De wereld staat weer op z'n kop met de terugkeer van de oorlog in Europa en de daaruit voortvloeiende gevolgen, zoals de energiecrisis en de economische crisis. Wij hebben geprobeerd u in deze moeilijke tijden zo goed mogelijk bij te staan via de verschillende diensten van de gemeente en het OCMW van Etterbeek. Deze laatste heeft 1500 energiesubsidies van 100 euro uitgedeeld, met name voor ouderen die een IGO ontvangen.

We zijn blij dat we de uitstapjes binnen Contact Plus en de momenten van ontmoeting en gezelligheid weer hebben kunnen oppakken. U hebt ons wellicht vergezeld bij enkele van deze mooie evenementen van het activiteitenprogramma "ActiPlus", zoals onze dag in Pairi Daiza, of ons kerstfeest voor senioren waar iedereen werd verwend. Deze mooie momenten zullen dit jaar 2022 gemarkeerd hebben.

Daarnaast bleven wij steun verlenen aan de senioren van Etterbeek. De dienst Contact Plus blijft alle vrijwilligerswerk in Etterbeek coördineren voor degenen die hun tijd willen geven aan hun burens. In dezelfde geest kent de gemeente een premie van 100 euro per jaar toe aan iedereen die door zijn ziekenfonds wordt erkend als mantelzorger. Het steunen van deze liefdadige en bereidwillige mensen is voor ons inderdaad vanzelfsprekend.

In 2023 zullen ook andere projecten worden uitgevoerd, zoals opleiding in het juiste gebruik en de beheersing van smartphones. Deze technologieën evolueren zo snel dat het belangrijk is ze onder de knie te krijgen om gemakkelijker te integreren in een veranderende samenleving en om je te beschermen tegen kwaadwillenden die misbruik maken van een gebrek aan kennis om je te misleiden.

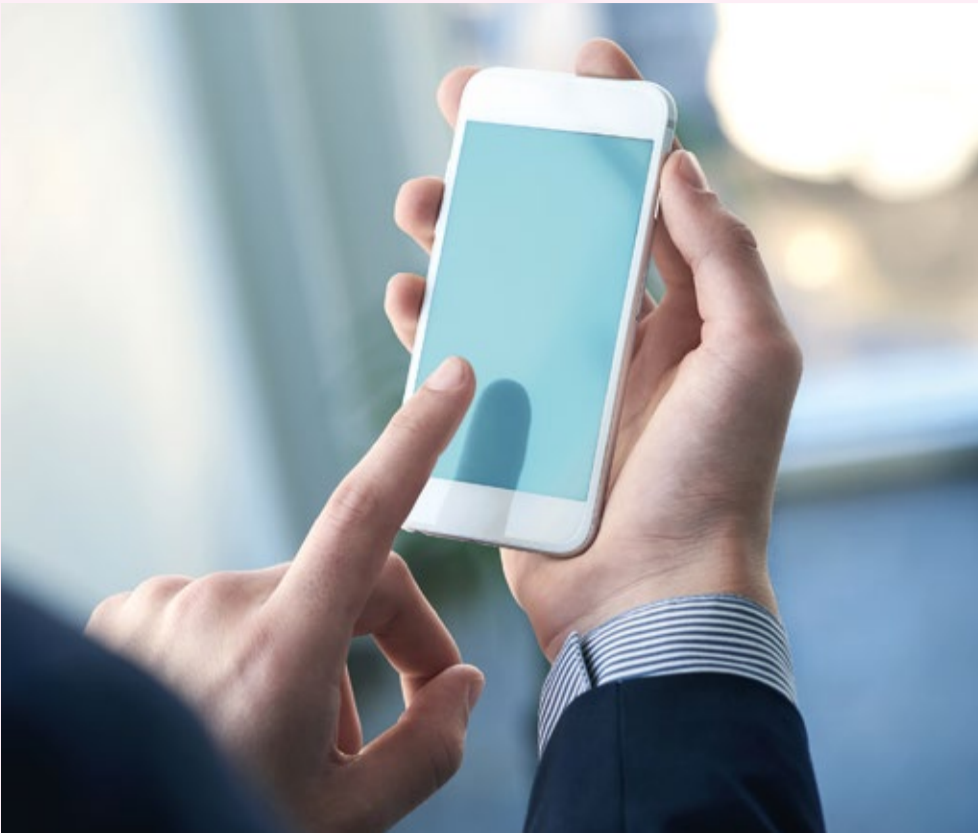
Ten slotte worden ook de openbare vergaderingen van de adviesraden voor bejaarden en gehandicapten hervat, twee participatieve vergaderingen van inwoners die zich met deze thema's willen bezighouden en die debatteren over onderwerpen die hen aangaan om adviezen en aanbevelingen aan de gemeentelijke autoriteiten te formuleren.

Zoals u ziet begint het jaar 2023 met veel grote en kleine projecten die een concrete impact zullen hebben op de leefbaarheid in uw buurt. We hopen dat u zich thuis blijft voelen in onze mooie gemeente op mensenmaat, waar we met onze burens van gedachten wisselen, ieders mening bevorderen en de burgers uitnodigen om actief deel te nemen aan de projecten van Etterbeek.

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).

Senior GazEtt

Word een expert op het gebied van uw smartphone!



Bent u de weg kwijt als het gaat om uw smartphone? Wilt u al zijn mogelijkheden ontdekken?

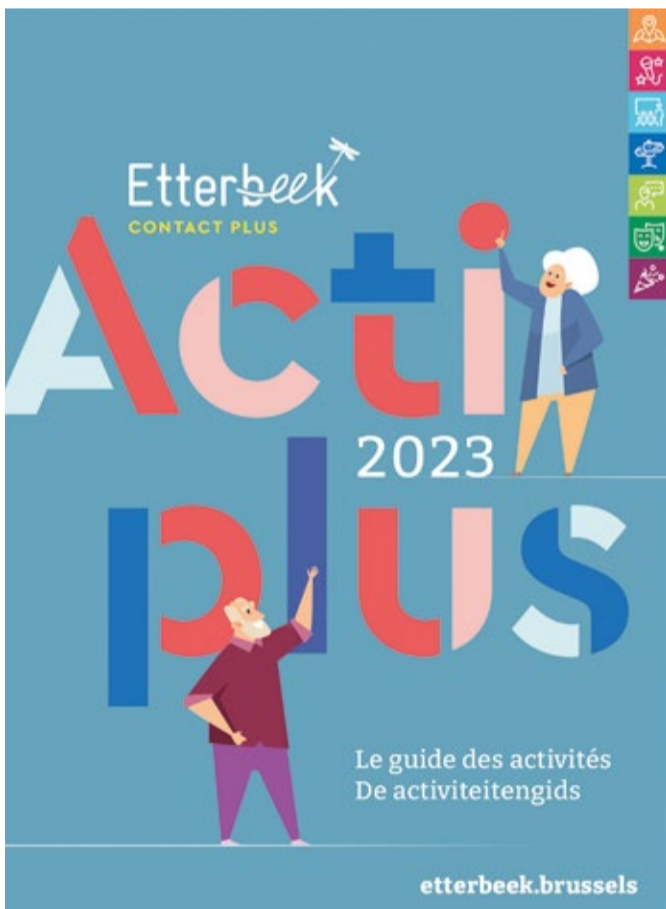
In samenwerking met Events Lab, biedt Contact Plus inleidende modules aan over het gebruik van smartphones.

Het doel van deze opleidingsmodule, die verdeeld is in 10 wekelijkse sessies van ongeveer 3 uur, is de deelnemers vertrouwd te maken met nieuwe technologieën en de basisbegrippen te integreren om hun smartphone correct te kunnen gebruiken (een e-mail schrijven en versturen, foto's maken en archiveren, een toepassing installeren en gebruiken, enz.)

Deze gratis opleiding staat open voor alle senioren in Etterbeek, maar gezien de grote vraag en het beperkte aantal beschikbare plaatsen wordt belangstellenden gevraagd zich voor het hele programma in te zetten.

Neem voor meer informatie contact met ons op!

Uw ActiPlus 2023 is uitgekomen



U heeft het een paar weken geleden in uw brievenbus ontvangen en we hopen dat het programma u bevalt... Het is natuurlijk de ActiPlus 2023! Allereerst willen we ons verontschuldigen voor de late bezorging. Onze distributeur, een bedrijf voor aangepast werk waar mensen met een handicap werken, werd eerder dit jaar geconfronteerd met onverwachte vertragingen bij de levering.

Ook willen wij een klein erratum aanbrenge in verband met twee data in het overzicht op bladzijde 6. De activiteit "Cruise op de Maas" vindt plaats op 23 mei en de "Reis van de gemeente" op 19 juni.

Daarnaast willen we benadrukken dat we dit jaar bilijker willen zijn met de invoering van een gemeenschappelijk tarief en een

BIM-tarief (voorheen VIPO). In feite draagt de gemeente bij aan de prijs die in rekening wordt gebracht en als u profiteert van de verhoogde tegemoetkoming wordt het bedrag verder verlaagd.

Tot slot heeft u gelijk als u opmerkt dat het aantal dat het aantal activiteiten dit jaar is verminderd is. We hebben minder excursies geselecteerd, maar ze zijn geschikt voor een groter aantal personen.

Als u de brochure niet heeft ontvangen, neem dan zo snel mogelijk contact met ons op.

We zien u graag bij onze activiteiten!

Senior GazEtt

De krant voor senioren



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 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.

Mantelzorgers, helden in de schaduw



Wat is een mantelzorger?

We kennen allemaal wel iemand die alles heeft stopgezet om zijn man te steunen die kanker heeft, die zijn vrouw met hemiplegie dagelijks begeleidt na een ongeval, of die er is voor zijn 95-jarige moeder die zich moeilijk kan verplaatsen.

Mantelzorgers zijn mensen die regelmatig hulp bieden aan een familielid dat zijn of haar zelfstandigheid verliest. Er zijn meer dan 12% mantelzorgers in België.

Per 1 september 2020 is de wet op de erkenning van mantelzorgers in werking getreden. Je kunt nu officieel erkend worden als mantelzorger!

Hoe krijg je deze status?

Om als mantelzorger erkend te worden, moet u contact opnemen met uw ziekenfonds. U moet dan een verklaring op erewoord invullen, ondertekenen, de persoon die u helpt of zijn wettelijke vertegenwoordiger laten ondertekenen en opsturen naar uw ziekenfonds.

Wat zijn de voorwaarden om deze status te verkrijgen?

Naast de voorwaarde van verzorging van een familielid dat zijn autonomie verliest door een handicap, ziekte of ouderdomssituatie,

is het van essentieel belang dat de betrokkene in België woont, in het nationaal register is ingeschreven en dat de verleende ondersteuning niet afhankelijk is van een financiële vergoeding. Het is ook noodzakelijk dat ten minste één beroepsbeoefenaar betrokken is bij de persoon die wordt geholpen.

Gemeenschappelijke premie:

Als u eenmaal als mantelzorger bent erkend, hebt u recht op een jaarlijkse toelage van 100 euro van de gemeente. De bonus kan elk kalenderjaar worden verlengd.

Contact Plus ontvangt nu aanvragen voor deze premie.

Bent u erkend als mantelzorger of identificeert u zich als mantelzorger, neem dan contact met ons op om op de hoogte te blijven van de voordelen en andere diensten die de gemeente aanbiedt.

Voor meer informatie over het statuut van mantelzorger

kunt u ook contact opnemen met de vzw Aidant Proche op het nummer [02/474 02 55](tel:024740255) of per e-mail info@aidantsproches.brussels. Aarzel niet om hun website www.aidantsproches.brussels te raadplegen.

Stadswandelingen in Etterbeek!



Dit jaar heeft de dienst Sport de handen in elkaar geslagen met Ascades vzw om de burgers van Etterbeek een reeks stadswandelingen door de gemeente aan te bieden. Dit project zorgt niet alleen voor regelmatige, zachte lichaamsbeweging, maar wil ook ontmoetingen tussen deelnemers van alle leeftijden aanmoedigen en hen helpen nieuwe plaatsen te (her)ontdekken. Deze wandelingen van 3 tot 5 kilometer zullen bij elke sessie een andere wijk doorkruisen.

Deze wandelingen worden georganiseerd op inschrijving bij de sportdienst: 02/627.25.81 of sport@etterbeek.brussels

Hier zijn de volgende data waar alle wandelingen eindigen voor het gemeenschapshuis:

- **18/02/2023 - 10u Pétilion:** Trefpunt voor het metrostation: Vrijwilligerslaan 62-64
- **25/02/2023 - 10u Koning Overwinnaar:** Afspraak voor het standbeeld in het park.
- **04/03/2023 - 10u Theux:** Trefpunt "place de Theux", voor de buste van Hergé.
- **11/03/2023 - 10u Jourdan:** Trefpunt voor de friterie Antoine
- **18/03/2023 - 10u St-Antoon:** Trefpunt op het kerkplein.
- **25/03/2023 - 10u Merode:** Verzamelpunt op de kruising van de Tervurenlaan en de Abbé Cuypersstraat (Securex-gebouw).
- **01/04/2023 - 10u Jacht:** Verzamelpunt voor het politiebureau (naast de gemeente).
- **08/04/2023 - 10u St-Pieter:** Afspraak op het St-Pieterplein, achter tramhalte 81, richting Montgomery.

Senior Gazett
De krant voor senioren

De senioren in de schijnwerpers

Voor deze 3e open ruimte in uw Gazett,
hebben we besloten het werk van 3 Etterbekenaren te belichten.

Onze twee schilders van dit moment zijn Philippe Gérard en Philippe Boulet
en de identiteit van onze dichter blijft geheim onder het pseudoniem "Antipodes".



Philippe Gérard



Philippe Boulet

Visages

*Il est des visages
Il est des sourires
On dirait des lumières
On dirait des soleils

Il est des voix
Il est des mots
On dirait des musiques
On dirait des caresses

Il est des yeux
Il est des regards
On dirait des ailes
On dirait des perles
Antipodes*

Auteur onbekend

Als u in een volgend nummer wilt verschijnen, stuur dan uw tekeningen, schilderijen, gedichten, teksten, enz. naar seniorsolidarite@etterbeek.brussels of per post naar het volgende adres:

Contact Plus
Kazernenlaan 31/1
1040 Etterbeek

**Probeer twee tickets te winnen voor een reis georganiseerd door Contact Plus in 2023.
Beantwoord daartoe de volgende vraag:**

Hoeveel subsidie geeft de gemeente jaarlijks aan mantelzorgers?

A. 25€

B. 50€

C. 100€

Stuur uw antwoord vóór 20 maart 2023 per post of per e-mail naar de afdeling Contact Plus.

Met telefonische reacties wordt geen rekening gehouden.

De winnaar wordt gekozen via een willekeurige trekking op 24 maart 2023.

Contact Plus
Kazernenlaan 31/1
1040 Etterbeek

Senior Gazett
De krant voor senioren