



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).

Tricotathlon



L'année académique a commencé sur les chapeaux de roue avec la cinquième édition de la semaine des aînés. Pour continuer

sur cette lancée, nous vous proposons la seconde édition du Tricotathlon qui se tiendra le **11 décembre 2021 de 13h à 17h dans la salle des seniors située dans les Jardins de Fontenay-sous-Bois** (entrée via le 67 de la rue des Champs ou le 18 de la rue Général Fivé).

C'est à l'initiative du Bourgmestre Vincent De Wolf que le Tricotathlon a vu le jour en 2020, juste avant le début de l'épidémie. Fort de son succès, c'est pas moins de 80 personnes qui avaient répondu présent à notre invitation.

À nouveau, nous attendons les experts en tricot mais également les amateurs ainsi

que les personnes désireuses d'être initiées au maniement des aiguilles. L'objectif ? Tricoter en faveur des plus démunis. Un stand sera également à votre disposition pour y déposer vos dons matériels (vêtements, denrées non périssables, etc.).

Café, thé et plaisirs sucrés seront de la partie pour vous assurer un moment 100% convivial.

Inscription obligatoire : au 02 627 27 37 ou à contact.plus@etterbeek.brussels jusqu'au 6/12/2021 !

Évènement organisé en collaboration avec Logement et Harmonie Sociale

Si vous souhaitez être tenu au courant en avant-première des activités exclusives organisées par Contact Plus et SeniorSolidarite(it), contactez-nous au 02 627 27 37. Nous nous ferons un plaisir de vous transmettre le formulaire à signer indispensable à l'envoi de nos exclusivités.

Une psychologue à votre écoute !

Etterbeek
CPAS



Si vous vous sentez esseulé, isolé, ressentez des difficultés liées à des changements de vie tels que la retraite, l'ennui, la solitude, la perte d'un être cher, si la charge de prendre soin d'un conjoint/proche devient trop lourde, si vous avez besoin de déposer ce qui vous préoccupe, une psychologue – Mégane Dutrançois – est à votre disposition pour vous rencontrer gratuitement à votre domicile ou à son bureau.

En fonction de vos besoins et de vos demandes, la psychologue pourra vous proposer plusieurs rendez-vous et éventuellement vous orienter vers d'autres structures d'aide psychosociale dans la commune ou vers des psychologues spécialisés. La question financière ne doit pas être un frein à cette démarche, le CPAS peut prendre en charge une partie des frais liés à ces suivis psychologiques sous couvert d'une enquête sociale.

Installée au sein même des locaux de Contact plus, elle pourra également vous informer de tous les services et activités mis en place pour favoriser les liens sociaux et votre autonomie. Certains d'entre vous l'ont peut-être même déjà rencontrée dans le cadre des visites à domicile organisées par SeniorSolidarite(it).

Mégane Dutrançois

Rue Beckers, 4 – 1040 Etterbeek
02 627 21 86

megane.dutrancois@cpas-etterbeek.brussels



Bon à savoir !

Bien manger à tout âge !

À tout âge, nous devons consommer une variété d'aliments, en bonne quantité, pour satisfaire nos besoins nutritionnels. La nutrition est la base d'une bonne santé, voilà pourquoi il faut s'en préoccuper à tous les stades de la vie. Les vitamines, les minéraux, les protéines et les glucides ont tous leur importance, car ils constituent des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps humain.

Toutefois, certains nutriments méritent davantage l'attention des aînés, car ceux-ci en manquent souvent. Ils sont pourtant indispensables au maintien de la santé. Voici quelques informations sur quelques-uns des nutriments les plus importants.

Les protéines

Les protéines figurent parmi les principaux constituants de base de l'organisme humain. Elles jouent plusieurs rôles essentiels pour la santé, notamment en contribuant à la préservation de la masse musculaire. Cependant, le risque de carences en protéines augmente proportionnellement avec l'âge. Voici quelques exemples d'aliments qui en sont riches : la viande et le poisson; les œufs; les produits laitiers; les légumineuses; les noix et les graines.

Les personnes âgées de plus de 70 ans devraient consommer au moins 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour (0,8 g/kg/j). Pour une personne de 60kg, il est donc conseillé de consommer environ 50g de protéines quotidiennement.



Le calcium et la vitamine D

Le calcium et la vitamine D sont des nutriments essentiels à la santé osseuse. Ils préviennent entre autre une maladie nommée ostéoporose, qui fragilise les os et augmente le risque de chutes. On trouve le calcium et la vitamine D dans différents aliments, dont les produits laitiers. Informez-vous auprès de votre pharmacien concernant la nécessité d'une prise de suppléments de vitamine D et de calcium.

Les fibres

De nombreuses personnes ne consomment pas suffisamment de fibres chaque jour. Pourtant, celles-ci procurent de nombreux bienfaits pour la santé : prévention de la constipation, préservation de la santé intestinale, réduction des taux de cholestérol, etc. Plusieurs aliments en contiennent, comme le pains et les céréales à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. Les hommes de plus de 70 ans devraient en consommer 30 g par jour, et les femmes, 21. Au besoin, le pharmacien peut recommander un supplément de fibres à prendre quotidiennement.

Si vous souhaitez en savoir plus ou si vous avez des questions sur votre alimentation, votre médecin ou votre pharmacien peuvent vous conseiller !

Les restaurants sociaux d'Etterbeek !

Manger sainement, à petit prix et en étant bien entouré ? C'est possible à Etterbeek ! Deux restaurants sociaux vous accueillent afin de vous régaler avec de bons petits plats cuisinés sur place avec soin et professionnalisme. Ces restaurants sont ouverts à tous et permettent de manger à un prix qui varie selon le statut de la personne : En effet, les personnes à faibles revenus peuvent avoir accès à des tarifs préférentiels.

Ces deux restaurants proposent aussi un projet d'insertion professionnelle. Ainsi, des personnes éloignées du marché du travail peuvent découvrir et apprendre les métiers de l'Horeca et avoir une expérience à valoriser auprès d'autres employeurs.

À Etterbeek, c'est prochainement deux restaurants de quartier qui vous donneront l'occasion de partager un repas avec vos voisins.



Le restaurant social communal

Dans le parc Hap, c'est un tout nouveau restaurant de quartier qui va faire son apparition à l'automne, dans une Orangerie entièrement rénovée pour l'occasion. Fruit d'une collaboration entre la commune, le CPAS et la Mission Locale, ce restaurant a pour objectif d'offrir une alimentation durable couplée à une ouverture sur le quartier tout en restant accessible financièrement à tous les habitants. La rénovation, conduite dans le cadre du Contrat de Quartier Durable, vous offrira une magnifique vue sur le parc et rendra

le restaurant accessible aux personnes à mobilité réduite.

D'autres événements pourront s'y dérouler ponctuellement, ce qui rendra l'endroit dynamique et convivial en toute occasion.

Nous ne manquerons pas de vous informer de l'inauguration et de l'ouverture de ce nouveau « The place to be ».

Le restaurant social Chambéry

En remontant vers la Place Saint-Antoine, vous découvrirez le restaurant social de la maison de quartier Chambéry.

Derrière leurs grandes portes rouges, vous pourrez déguster un repas complet, avec une option végétarienne. Ouvert du lundi au vendredi de 11h15 à 13h15, Chambéry vous ouvrira prochainement ses portes le samedi. Senior ou personne à faibles revenus y dégustent leur plat pour un montant variant entre 3.50 et 4.50 €.

Un service de transport est organisé quotidiennement pour aller chercher les personnes à mobilité réduite à leur domicile. La livraison des repas à domicile est également prévue.

N'hésitez pas à leur rendre visite, à goûter aux bons plats et à profiter d'une ambiance chaleureuse et familiale. Plusieurs visiteurs se connaissent depuis de nombreuses années et accueillent les nouveaux venus à bras ouverts.

Senior Gazette
Le journal des aînés

Une assistance à domicile en cas de problème

Rester à domicile le plus longtemps possible est le souhait de beaucoup de personnes. Mais ce projet ne doit pas se faire au détriment de la santé et de la sécurité. Heureusement, de nombreuses solutions existent pour allier sécurité et vie à domicile sur le long terme. C'est le cas de la télévigilance.

La télévigilance fonctionne grâce à un émetteur que la personne porte sur elle en permanence. Il prend souvent la forme d'un pendentif ou d'une montre. En cas de problème de santé ou d'accident, vous pouvez appuyer sur le bouton d'urgence. Vous aurez alors une personne au téléphone qui pourra communiquer avec vous, comprendre la situation et prévenir vos proches ou encore les services de secours.



Plusieurs structures proposent un service de télévigilance sur Bruxelles et les tarifs varient selon celles-ci et leurs spécificités. N'hésitez pas à vous renseigner pour trouver le service qui vous convient le mieux. Le tarif comprend en général le placement et la location mensuelle de l'appareil.

Si vous êtes intéressé ou si vous désirez de plus amples informations, n'hésitez pas à prendre contact avec SeniorSolidarite(it) au 02 627 27 37 ou à seniorsolidarite@etterbeek.brussels. Notre zorgcoach pourra vous renseigner et vous aider dans vos démarches.

Jusqu'au 17 décembre, profitez des permanences mises en place par Contact Plus, en collaboration avec SeniorSolidarité(it), pour vous aider à l'installation de l'application « CovidSafe » sur votre smartphone. Vous ne possédez pas de smartphone ? Aucun problème ! Nos agents peuvent également imprimer vos certificats COVID. Rendez-vous tous les mercredis de 14h à 16h et les vendredis de 9h à 11h, au sein de la maison communale, dans notre logette : premier étage, zone D, guichet 41.

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

Vol par ruse

Sa définition et les moyens de s'en prémunir

Il s'agit d'un vol perpétré de manière insidieuse le plus souvent au domicile de seniors par une personne usurpant l'identité de tous types de professionnels.

Ces auteurs profitent du prestige que leur confère leur fausse identité pour subtilement laisser s'introduire un complice dans l'habitation et ainsi commettre un vol. Ce phénomène recouvre de multiples modes opératoires, qui vont du faux agent de police, aux faux travailleurs, en passant par l'utilisation de prétextes fallacieux. Ils profitent également du climat anxiogène des crises sanitaires. C'est une des raisons pour lesquelles ces faits sont difficilement détectés.

Néanmoins, la prise de certaines mesures de prévention simples peut considérablement diminuer le risque de commission d'un tel acte :

- **Vous avez le droit de dire NON** : vous n'êtes jamais obligé de laisser entrer quelqu'un chez vous, pas même un policier.

- Il est recommandé **d'installer un entrebâilleur**. Il s'agit d'un premier obstacle pour les voleurs et cela permet à l'occupant de l'habitation de parler de manière relativement sûre avec une personne qui se présente à la porte.
- **Exigez la carte de service de votre visiteur**. N'hésitez pas à lui demander de la glisser sous la porte. S'il n'a pas de carte de service, refusez toujours l'accès.
- **Gardez le numéro de téléphone de la police locale** près de votre téléphone. Quand quelqu'un sonne à votre porte et prétend être de la police, téléphonez à la police et demandez si le nom donné par l'agent en question existe et si cet agent est de service.
- **Ne téléphonez surtout pas au numéro de téléphone que vous donne l'agent**. Il peut s'agir du numéro d'un complice.
- **Ne donnez jamais d'argent, ni de code secret**.

- **En cas de doute ou d'agissement suspects** : ne laissez rentrer personne dans votre domicile et n'hésitez pas à composer le 112.

Si vous souhaitez plus d'information sur les moyens de vous protéger, contactez le service de Prévention-Vol de la commune d'Etterbeek

Une prime communale est également accessible si vous décidez d'investir dans un équipement technique/mécanique. Le montant correspond à 25% du prix total de la facture avec un plafond de 250€.

Nathalie D'Ambrosio

Conseillère en Prévention-Vol

Rue Général Tombeur 53

Tél. 02 737 02 01

GSM. 0497 59 98 33

n.dambrosio@etterbeek-prevention.be

Senior Gazett

Le journal des aînés

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Senior
Solidariteit
Etterbeek

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).