

SEN'

NEWS

.09

Août 2024
Augustus 2024



Berchem
.brussels

WWW.BERCHEM.BRUSSELS

Facebook: [@1082berchem](https://www.facebook.com/1082berchem)

FR Chers seniors berchemois,

C'est avec grand plaisir que je vous présente notre nouvelle brochure annuelle, spécialement dédiée à vous, nos précieux aînés de Berchem-Sainte-Agathe. En tant qu'Échevine des Seniors, je suis honorée de pouvoir contribuer à votre bien-être et à votre épanouissement à travers une programmation riche et variée, conçue pour répondre à vos attentes et besoins.

Cette année encore, nous avons mis un point d'honneur à vous offrir un éventail d'activités diversifiées. Que vous soyez amateur de loisirs créatifs, passionné de découvertes culturelles ou en quête de moments de partage, vous trouverez certainement de quoi enrichir votre quotidien.

Notre objectif est de favoriser un cadre de vie dynamique et inclusif, où chacun peut s'épanouir et participer pleinement à la vie de notre belle commune. Nous avons également inclus dans cette brochure des informations pratiques et utiles, visant à vous soutenir dans vos démarches quotidiennes et à vous offrir les ressources nécessaires pour vivre sereinement.

Ensemble, continuons à faire de Berchem-Sainte-Agathe un lieu où il fait bon vivre à tout âge.

Profitez pleinement des activités proposées et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et de vos besoins. Votre bien-être est notre priorité.

Bien à vous,

Votre Échevine des Seniors et de l'Intergénérationnel

NL Beste senioren van Berchem,

Het is mij een groot genoegen u onze nieuwe jaarlijkse brochure voor te stellen, speciaal gewijd aan u, onze dierbare senioren van Sint-Agatha-Berchem. Als Schepen van Senioren ben ik vereerd dat ik kan bijdragen tot uw welzijn en ontplooiing via een rijk en gevarieerd programma dat is afgestemd op uw verwachtingen en behoeften.

Ook dit jaar hebben we er weer een erezaak van gemaakt om u een gevarieerd activiteitenaanbod aan te bieden. Of u nu houdt van creatieve bezigheden, gepassioneerd bent door culturele ontdekkingen of op zoek bent naar iets om te delen, u zult zeker iets vinden dat uw dagelijkse leven verrijkt.

Ons doel is om een dynamische en inclusieve leefomgeving te creëren, waar iedereen zich kan ontplooiën en volledig kan deelnemen aan het leven van onze prachtige gemeenschap. We hebben ook praktische en nuttige informatie in deze brochure opgenomen, bedoeld om u te ondersteunen in uw dagelijkse leven en u de middelen te geven die u nodig hebt om met een gerust hart te leven.

Laten we samen van Sint-Agatha-Berchem verder een aangename plaats maken om te wonen, ongeacht uw leeftijd.

Profiteer van de aangeboden activiteiten en aarzel niet om ons uw suggesties en behoeften te laten weten. Uw welzijn is onze prioriteit.


Met vriendelijke groeten,

Uw Schepen voor Senioren en Intergenerationele Zaken

JOURNÉE À SOIGNIES DAG NAAR ZINNIK

Ensemble, nous découvrirons le Château de Thieusies et la ville de Soignies, située en Région wallonne. La ville de Soignies est le centre européen de la pierre de taille et une cité millénaire qui est composée des villages d'Horrues, de Naast, de Thieusies, de Casteau, de Neufvilles et de Chaussée-Notre-Dame-Louvignies.

Samen ontdekken we het Kasteel van Thieusies en de stad Zinnik, gelegen in het Waalse Gewest. De stad Zinnik wordt beschouwd als het Europese centrum voor gehouwen steen en omvat de dorpen Horrues, Naast, Thieusies, Casteau, Neufvilles en Chaussée-Notre-Dame-Louvignies.

 Jeudi 12 septembre
Donderdag 12 september

@Place du Roi Baudouin: 8h30.

Retour: 19h (transport en car)

Koning Boudewijnplein: 8u30.


Terugkeer: 19u (vervoer per bus)

€ 10€ sans repas / 30€ Repas compris (Berchemois)

20€ sans repas / 60€ Repas compris (non-Berchemois). Nous demandons aux participants qui optent pour le voyage sans repas de prévoir leur lunch.

10€ zonder maaltijd / 30€ met maaltijd (Berchemnaren)

20€ zonder maaltijd / 60€ met maaltijd (niet Berchemnaren). Deelnemers die niet voor de maaltijd kiezen, vragen we om hun eigen lunch mee te nemen.

 Service Seniors/Seniorendienst

CONFÉRENCE «INITIATION AU BON USAGE DU SMARTPHONE POUR LES SENIORS»
CONFERENTIE «INITIATIE TOT EEN GOED GEBRUIK VAN DE SMARTPHONE VOOR SENIOREN»

Conférence centrée sur l'utilisation du smartphone. Nous découvrirons ensemble les dangers de certaines applications, l'utilisation à en faire et comment éviter les arnaques.

📅 Mardi 1 octobre à 10h00 - Francophone

**@ Bar de la Salle des Fêtes.
Avenue du Roi Albert 33**

€ Gratuit

📍 Service seniors

Conferentie over het gebruik van de smartphone. Samen ontdekken we de gevaren van bepaalde applicaties, hoe ze te gebruiken en hoe oplichting te vermijden.

📅 Dinsdag 1 oktober om 14u30
Nederlandstalig

**@ Feestzaal.
Koning Albertlaan 33**

€ Gratis

📍 Seniorendienst

«MA GRAND-MÈRE EST UNE AVENTURIÈRE»

SPECTACLE INTERGÉNÉRATIONNEL ET FAMILLES
INTERGENERATIONELE VOORSTELLING EN FAMILIES

On croit tous et toutes connaître sa grand-mère, puis, un jour, à cause d'une roue voilée, on descend dans la cave et... dans un bric-à-brac de bandes magnétiques, caisses et carnets, on découvre qu'elle fut bien d'autres femmes.

Des chutes du Niagara au sommet des Andes, la roue d'une vie hardie s'emballé sous nos yeux pour une série d'épopées-souvenirs rocambolesques et inspirantes.

Entre spectacle de marionnettes et concert multi-instrumental, pop-up géant et praxinoscope, la compagnie Racagnac présente des fantaisies visuelles, sonores et historiques, surtout les plus farfelues.

Venez accompagné de vos petits-enfants au spectacle le dimanche 10 novembre au CC Archipel 19. Un goûter convivial est prévu après le spectacle.

Le spectacle est en français.

📅 10 novembre

@ Rendez-vous sur place à partir de 14h30 - spectacle 15h.

**Place de l'Eglise 15
1082 Berchem-Sainte-Agathe**

€ Gratuit

📍 Service seniors

We denken allemaal dat we onze grootmoeder goed kennen. Dan, op een dag, dalen we af in de kelder en... in een wirwar van magnetische banden, dozen en notitieboeken, ontdekken we dat ze nog vele andere gedaanten had.

Van de Niagara watervallen tot de top van de Andes, het rad van een gedurfd leven draait voor onze ogen in een reeks wilde en inspirerende heldendichten.

Ergens tussen een poppenkast en een multi-instrumentaal concert, een gigantische pop-up en een praxinoscoop, presenteert het gezelschap Racagnac visuele, audio- en historische fantasieën, vooral de meest verzochte.

Neem je kleinkinderen mee naar de voorstelling op zondag 10 november in CC Archipel 19.

Na de voorstelling is er een vieruurtje.

De voorstelling is in het Frans.

📅 10 november

@ Afspraak ter plaatse vanaf 14u30 voorstelling om 15u.

**Kerkplein 15
1082 Sint-Agatha-Berchem**

€ Gratis

📍 Seniorendienst



SPECTACLE « ANDROPAUSE » PAR BRUNO COPPENS

Le mardi 10 décembre le service Senior de la commune de Berchem-Sainte-Agathe et le CC Archipel 19 organisent une représentation du spectacle « Andropause » de Bruno Coppens.

Andropause, un check-up à vif, un lâcher prise sans fard. La vie est un oignon et les années, ses pelures. Bruno se retrouve presque tout nu, la 60^e pelure s'apprêtant à s'envoler. Sans vœux d'artifices, plus vrai que mature, dérouler l'écharpe du temps et raconter une vie jouant à pile ou farce.

Le spectacle est en français.

@Rendez-vous sur place à 15h pour un goûter convivial - spectacle 16h. Place de l'Eglise 15 1082 Berchem-Sainte-Agathe

- 📅 10 décembre
- € €5,00
- 📍 Service Seniors

VOORSTELLING « ANDROPAUSE » DOOR BRUNO COPPENS

Op dinsdag 10 december organiseren de senioren dienst van Sint-Agatha-Berchem en CC Archipel 19 de voorstelling "Andropause" door Bruno Coppens.

Andropause, een rauwe check-up, een onverbloemd loslaten. Het leven is een ui en de jaren zijn de schillen. Bruno ziet zichzelf bijna naakt, de 60^e schil staat op het punt eraf te vliegen. Zonder de gelofte van kunstgrepen, waarachtiger dan volwassen, de sjaal van de tijd afwikkelen en het verhaal vertellen van een leven.

De voorstelling is in het Frans.

@ Afspraak ter plaatse om 15u voor een gezellig tussendoortje - voorstelling om 16u Kerkplein 15 - 1082 Sint-Agatha-Berchem

- 📅 10 december
- € €5,00
- 📍 Seniorendienst



REPAS DE FIN D'ANNÉE

Envie de passer un moment agréable ? Participez au repas de fin d'année des seniors, dans une ambiance festive nous nous retrouverons après le repas pour profiter ensemble d'une chouette après-midi.

Menu 4 services

📅 Jeudi 12 décembre de 11h30 à 17h

@Salle de Fêtes. Avenue du Roi Albert 33

- € 10€ Berchemois
- Boissons non comprises
- 📍 Service Seniors

EINDEJAARSMAALTIJD

Zin om een gezellige namiddag door te brengen? Neem deel aan de eindejaarsmaaltijd voor de senioren, in een feestelijke sfeer kunnen we na het eten samen genieten van een leuk moment.

4 gangenmenu

📅 Donderdag 12 december van 11u30 tot 17u

@ Feestzaal. Koning Albertlaan 33

- € 10€ Berchemnaren
- Excl. dranken
- 📍 Seniorendienst



**EXPLORATIEREEKS:
SAMEN DE WERELD ROND**
Les projections ont lieu en néerlandais

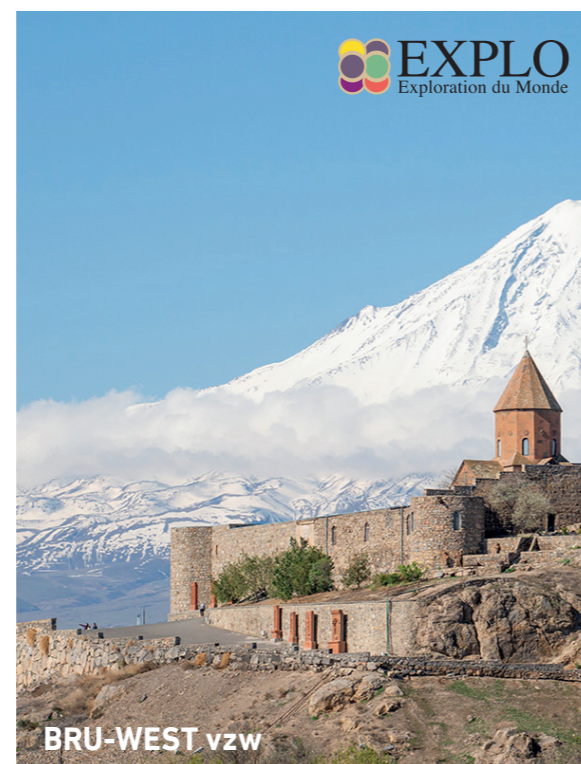
📅 14u30

- **25 september 2024:** 'IJsland 50 tinten groen' De Leger Frank
- **13 november 2024:** 'Oekraïne Voor 2014' Jaspers Edgard
- **15 januari 2025:** 'Egypte, 5000 jaar langs de Nijl' Vervoort Guido
- **12 februari 2025:** 'Denemarken' Demarsin-Opsommer
- **12 maart 2025:** 'Noorwegen' + intro 'Estland' Van Hecke Ivo
- **02 april 2025:** 'De wierookroute' Jos & Sonia Odeurs-Keyen

@ Feestzaal. Koning Albertlaan 33

€ Tickets aan de kassa of bij de Seniorendienst: 5€ Berchemnaar en 10€ niet-Berchemnaar/voorstelling
De Paspertoe wordt aanvaard.

📍 Seniorendienst



EXPLORATION DU MONDE
Voorstellingen in het Frans

📅 14h00

- **26 septembre 2024:** «PHILIPPINES, entre rêve et réalité» par Patrick Mathé
- **14 novembre 2024:** «ECOSSE, une chaleureuse authenticité» par Vincent Halleux
- **14 janvier 2025:** «ALASKA-PATAGONIE, la grande traversée» par Sophie Planque et Jérémy Vaugeois
- **11 février 2025:** «ARMENIE, terre d'héritage» par Nicolas Pernot
- **13 mars 2025:** «GUYANE - SURINAME au cœur de l'Amazonie» par Vassili Durand
- **1^{er} avril 2025:** «TOKYO, au pays des extrêmes» de Max Dauber présenté par Philippe Soreil

@ Salle des Fêtes
Avenue du Roi Albert 33

€ 5€ Berchemois/séance
10€ non-Berchemois/séance

📍 Service Seniors

**PRÉVENTION DE CHUTES
CURSUS VALPREVENTIE**

Hors congés scolaires
Buiten de vakantieperiodes

Cours d'une heure par semaine permettant de travailler votre mobilité et d'exercer votre équilibre. Nous nous retrouvons ensuite autour d'un café.

Cursus van 1 uur per week om actief te blijven en het evenwicht te oefenen. Nadien spreken we af voor een kopje koffie.

📅 Tous les mercredis de 11h à 12h
Elke woensdag van 11u tot 12u

@ Villa Pirsoul.

Rue Joseph Mertens-Joseph Mertensstraat

€ 25€/10 cours/cursussen
(Réservé aux Berchemois
Enkel Berchemnaren)

📍 Service Seniors/Seniorendienst



**ZUMBA DOUCE (Hors congés scolaires)
ZACHTE ZUMBA (Buiten de vakantieperiodes)**

Cours d'une heure par semaine pour rester actif avec des exercices sans contrainte, un mélange de mouvements de haute et de basse intensité dans une ambiance musicale.

Cursus van 1 uur per week om actief te blijven met oefeningen zonder dwang, een mengeling van bewegingen met hoge en

lage intensiteit en om de lijn te behouden in een muzikale sfeer.

@Complexe sportif. Rue des Chalets 1
Sportcomplex. Luisthuizenstraat 1

📅 Tous les mercredis de 9h à 10h
Iedere woensdag van 9u tot 10u

€ 25€/10 cours/cursussen

📍 Service Seniors/Seniorendienst



COURS DE TAÏ CHI CHUAN

Hors congés scolaires
Buiten de vakantieperiodes

Le Tai Chi Chuan combine des exercices de décharge d'énergie et de mouvements lents. Il a également pour objectif d'améliorer toutes les fonctions vitales.

Tai Chi Chuan combineert energie-ontlading oefeningen en langzame bewegingen. Het heeft ook tot doel alle vitale functies te verbeteren.

Il n'y a pas de condition physique particulière requise.

Er is geen bijzondere fysieke conditie vereist.

📅 Tous les jeudis de 14h30 à 15h30
Iedere donderdag van 14u30 tot 15u30

@Complexe sportif. Rue des Chalets 1
Sportcomplex. Luisthuizenstraat 1

€ 25€/10 cours/cursussen

📍 Service Seniors/Seniorendienst

COURS D'INFORMATIQUE

📅 Choix de l'horaire en fonction des compétences.

- **Mercredi (cours 1):** 13h30 - 15h30
- **Mercredi (cours 2):** 15h45 - 17h45
- **Jeudi (cours 3):** 16h - 18h
Les cours ne s'organisent pas durant les congés scolaires.

@EPN (Espace Public Numérique)

École communale «Les Glycines»

Place du Roi Baudouin 3

€ Gratuit (Réservé aux Berchemois)

📍 Service Seniors

INFORMATICA CURSUSSEN

📅 In het Nederlands: op maandag telkens van 16u tot 18u.

@ODR (Openbare Digitale Ruimte)

Gemeentelijke Basisschool

«Les Glycines».

Koning Boudewijnplein 3

€ Gratis (Enkel voor Berchemnaren)

📍 Seniorendienst

**UNE INFORMATICIENNE PUBLIQUE AU CPAS !**

En passant par l'utilisation d'un smartphone ou d'un ordinateur, jongler entre les deux peuvent parfois vite devenir compliqué dans la gestion des tâches quotidiennes.

La digitalisation de notre société a créé une fracture numérique qui affecte de plus en plus de personnes. Selon une étude de la Fondation Roi Baudouin, près d'un Belge sur deux éprouve des difficultés avec le digital et ce n'est pas forcément une question d'âge...

Pour lutter contre ce phénomène, le CPAS de Berchem-Sainte-Agathe a mis en place le projet «Un informaticien pour tous !» dans le cadre du programme e-inclusion 2022 financé par l'Union européenne - NextGenerationEU et le SPP Intégration Sociale. Le CPAS a ainsi recruté une informaticienne publique pour venir en aide aux personnes rencontrant des difficultés avec les outils digitaux tels que les ordinateurs portables, tablettes ou smartphones.

L'informaticienne publique s'occupera notamment des problèmes liés :

- À la création de comptes en ligne.
- À la gestion de boîte mail électronique (Outlook - Gmail) et des applications mobiles telles que @itsme @whatsapp
- Aux démarches administratives en ligne : masanté.belgique.be - irisbox.irisnet.be - ibz.rrn.fgov.be, etc.
- À la gestion des applications bancaires

**Concrètement, comment cela va-t-il se passer ?**

L'informaticienne publique travaille en étroite collaboration avec les services du CPAS et de la Commune, ainsi qu'avec certains partenaires pour garantir aux citoyens l'accès aux ressources numériques dont ils ont besoin.

En fonction de la demande, l'informaticienne publique organisera également des ateliers et des séances de formation pour les citoyens, afin de les aider à devenir plus autonomes dans leur utilisation de la technologie.

Un programme sur mesure !

Des permanences sont organisées spécifiquement pour les seniors au centre de jour «Les Hortensias» :

- Le lundi matin 9h à 12h
- Le mercredi après-midi 13h à 15h30

Et pour tout autre public à l'épicerie sociale B@bel Hut Market, le mardi matin de 9h à 11h30.

Vous rencontrez des difficultés liées aux démarches administratives en ligne ou vous ne vous en sortez plus avec vos mails, mots de passe, etc. ?

Vous pouvez contacter Angélique Lemmens, Informaticienne publique
digitalhelp@cpas-ocmwberchem.brussels
(02/563 36 19 ou 0490/67 72 54).



PERDU FACE AU NUMÉRIQUE ? MAÎTRISEZ LA TECHNOLOGIE GRÂCE À NOS ATELIERS D'INFORMATIQUE

POUR TOUTES QUESTIONS DANS
VOS DÉMARCHES NUMÉRIQUES
L'INFORMATICIENNE PUBLIQUE
DU CPAS PEUT VOUS AIDER.

CONTACTEZ-NOUS

ANGÉLIQUE LEMMENS

✉ digitalhelp@cpas-ocmwberchem.brussels

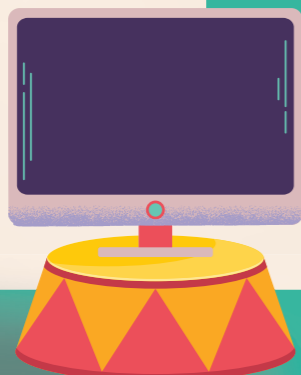
☎ 02 563 36 19 / 0490 67 72 54

PERMANENCES GRATUITES

Aux Hortensias le lundi de 9h à 12h et le
mercredi de 13h30 à 15h30.

À l'épicerie sociale B@bel Hut Market le
mardi de 9h à 11h30.

“JONGLEZ AVEC
L'INFORMATIQUE”



EEN OPENBARE INFORMATICUS BIJ HET OCMW

Bij het gebruik maken van een smartphone of een computer, kan het jongleren tussen de twee soms snel ingewikkeld worden bij het beheren van dagelijkse taken. De digitalisering van onze samenleving heeft een digitale kloof gecreëerd die steeds meer mensen treft. Volgens een studie van de Koning Boudewijnstichting ondervindt bijna de helft van de Belgen problemen met digitale zaken, en dat heeft niet per se met leeftijd te maken...

Om dit fenomeen tegen te gaan, heeft het OCMW van Sint-Agatha-Berchem het project "Een informaticus voor iedereen!" opgezet in het kader van het programma e-inclusie 2022, gefinancierd door de Europese Unie - NextGenerationEU en de POD Maatschappelijke Integratie. Het OCMW heeft daarom een openbare informaticus in dienst genomen om mensen te helpen die moeilijkheden ondervinden met digitale hulpmiddelen zoals laptops, tablets of smartphones.

De openbare informaticus zal zich met name bezighouden met problemen met:

- Het aanmaken van online accounts.
- Het beheren van e-mailaccounts (Outlook - Gmail) en mobiele apps zoals @itsme en @whatsapp.
- Online administratieve procedures: masante.belgique.be - irisbox.irisnet.be - ibz.rrn.fgov.be, enz.
- Het beheren van bank-applicaties.

Concreet, hoe zal dit in de praktijk verlopen?

De openbare informaticus zal nauw samenwerken met de diensten van het OCMW en de gemeente, evenals met bepaalde partners om ervoor te zorgen dat burgers toegang hebben tot de digitale middelen die ze nodig hebben. Afhankelijk van de vraag zal de publieke informaticus ook workshops en trainingssessies organiseren voor burgers om hen te helpen zelfstandiger te worden in hun gebruik van technologie.

Een op maat gemaakt programma!

Permanente sessies worden specifiek georganiseerd voor senioren in het dagcentrum "De Hortensias":

- Maandagochtend van 9:00 tot 12:00 uur.
- Woensdagmiddag van 13:00 tot 15:30 uur.

En voor alle andere doelgroepen is er de sociale kruidenierswinkel B@bel Hut Market op dinsdagochtend van 9:00 tot 11:30 uur.

Ervaart u moeilijkheden met online administratieve procedures of komt u niet meer uit met uw e-mails, wachtwoorden, enz.?

U kunt contact opnemen met Angélique Lemmens, Openbare Informaticus digitalhelp@cpas-ocmwberchem.brussels (02/563 36 19 of 0490/67 72 54).





VERLOREN IN DE DIGITALE WERELD? BEHEERS DE TECHNOLOGIE DANKZIJ ONZE COMPUTERWORKSHOPS

VOOR AL UW VRAGEN OVER
DIGITALE ZAKEN KAN
DE OPENBARE INFORMATICUS
VAN HET OCMW U HELPEN.

NEEM CONTACT MET ONS OP

ANGÉLIQUE LEMMENS

✉ digitalhelp@cpas-ocmwberchem.brussels
☎ 02 563 36 19 / 0490 67 72 54

GRATIS SPREEKUUR

Bij Hortensia's op maandag van 9.00 tot
12.00 uur en op woensdag van 13.30 tot
15.30 uur.

In de sociale kruidenierswinkel B@bel Hut
Market op dinsdag van 9.00 tot 11.30
uur.

“WORD EEN EXPERT
IN INFORMATICA.”

PENSION

Votre dossier de pension évolue avec vous dès vos premiers pas sur le marché du travail jusqu'à votre pension. Vous souhaitez savoir ce qu'il en est de votre pension ? **mypension.be** est là pour vous aider ! Vous pouvez y suivre votre propre dossier de pension à la trace.

Que vous soyez, ou étiez, travailleur salarié, indépendant ou fonctionnaire, dans le volet « ma pension légale », vous pouvez :

- visualiser votre carrière de pension (les périodes qui comptent pour votre pension) et signaler d'éventuelles erreurs.
- vérifier votre première date de départ à la pension possible. Si vous avez une carrière mixte, vous verrez la première date possible commune à tous les régimes de pension. Vous pouvez également visualiser votre première date possible dans un seul régime et en analyser l'influence sur les autres régimes.
- introduire votre demande de pension en ligne et en suivre l'évolution.
- gérer vos données de contact et recevoir votre courrier électroniquement.
- visualiser en tant que travailleur salarié ou indépendant pensionné les montants déjà perçus et voir quand le prochain paiement aura lieu. Vous pouvez aussi communiquer ou modifier votre numéro de compte en banque.

Une pension complémentaire s'ajoute à votre pension légale. Vous la constituez tout en travaillant. Dans le volet « ma pension complémentaire » sur **mypension.be**, vous obtiendrez une image globale de cette pension.

Pour plus d'information, contactez la ligne pension gratuite 1765 ou depuis l'étranger au: +32 78 15 1765 (numéro payant depuis l'étranger), les jours ouvrables de 9h à 12h et de 13h à 17h.

PENSIOEN

Uw pensioendossier evolueert samen met u vanaf uw eerste stappen op de arbeidsmarkt tot aan uw pensioen. Wil u weten hoe het zit met uw pensioen? **mypension.be** helpt u daarbij! U kan er uw eigen pensioendossier op de voet volgen.

Of u nu werknemer, zelfstandige of ambtenaar bent, of was, in het luik 'mijn wettelijk pensioen' kan u :

- uw pensioenloopbaan (de periodes die meetellen voor uw pensioen) inkijken en eventuele fouten signaleren.
- nagaan wat uw vroegst mogelijke pensioendatum is. Als u een gemengde loopbaan hebt, krijgt u de vroegst mogelijke gezamenlijke datum voor alle pensioenstelsels samen. U kan ook uw vroegst mogelijke datum in één stelsel bekijken en onderzoeken wat de invloed hiervan is op de andere stelsels.
- uw pensioen online aanvragen en die aanvraag verder opvolgen.
- uw contactgegevens beheren en uw post digitaal ontvangen.
- als gepensioneerde werknemer of zelfstandige de bedragen bekijken die u al ontving en zien wanneer de volgende betaling zal gebeuren. U kan ook uw bankrekening meedelen of wijzigen.

Een aanvullend pensioen komt bovenop het wettelijk pensioen en kan u opbouwen terwijl u werkt. In het luik 'mijn aanvullend pensioen' op **mypension.be** krijgt u een globaal beeld van dit pensioen.

Meer informatie krijgt u via de gratis pensioenlijn 1765 of vanuit het buitenland via +32 78 15 1765 (betalend), op werkdagen van 9 tot 12u en van 13 tot 17u.

AIDANTS PROCHES

Vous aidez régulièrement une personne en perte d'autonomie ?

Découvrez vos droits !

Vous aidez régulièrement une personne proche qui est gravement malade, en situation de handicap, victime d'accident ou tout simplement âgée ?

Sous certaines conditions, vous pouvez être reconnu.e comme 'aidant proche'.

Les aidants proches, ce sont ces personnes qui apportent régulièrement leur aide à un proche en perte d'autonomie. Vous êtes plus de 12% d'aidants proches en Belgique.

L'ASBL Aidants Proches Bruxelles tente d'une part de soutenir les aidants proches bruxellois et, d'autre part, de contribuer à l'évolution des mentalités par rapport à la problématique des aidants proches, notamment via une officialisation de leur fonction d'aidant par les instances politiques bruxelloises.

La loi de reconnaissance des aidants proches, en application depuis 2020, vous octroie certains droits.

MANTELZORGERS

Help je regelmatig iemand die zijn zelfstandigheid verliest?

Ontdek je rechten!

Help je regelmatig iemand in je omgeving die ernstig ziek, gehandicapt, slachtoffer van een ongeval of gewoon bejaard is?

Onder bepaalde voorwaarden kun je erkend worden als 'mantelzorger'.

Mantelzorgers zijn mensen die regelmatig hulp bieden aan een familielid dat zijn zelfstandigheid verliest. Meer dan 12% van de mensen in België is mantelzorger.

De vzw Aidants Proches Bruxelles zet zich in om mantelzorgers in Brussel te ondersteunen en om de houding ten opzichte van mantelzorgers te helpen veranderen, in het bijzonder door de rol van mantelzorger officieel te maken voor Brusselse politici.

De wet op de erkenning van naaste mantelzorgers, die sinds 2020 van kracht is, verleent u bepaalde rechten.

**RESTAURANT MIMOSA**

Mimosa est un restaurant communautaire créé en priorité pour les citoyens berchemois âgés de 60 ans et plus, mais aussi pour les familles des résidents. Il s'agit d'un lieu de rencontre qui propose une alimentation saine et durable labélisé Good Food.

Le restaurant est situé au rez-de-chaussée de la résidence Val des Fleurs (av. de Selliers de Moranville 124, 1082 Berchem-Sainte-Agathe).

Heure d'ouverture

Le restaurant est ouvert chaque jour de la semaine de 11h30 à 14h00. Le service est à 12h.

Tarifs et menu

Les tarifs sont les suivants :

- € 8,50 (pour les enfants et petits-enfants des résidents ainsi que leurs conjoints)
- € 17,00 (pour les autres membres de la famille et les non Berchemois)

Le menu se compose d'un potage, d'un plat principal, d'un dessert, d'un café et s'accompagne d'eau ou de bière de table.

Inscription et paiement

Les nouvelles inscriptions se font directement au Val des Fleurs et pour les membres inscrits, le paiement se fait sur place par bancontact ou par cash. Notez que si vous disposez encore de tickets ceux-ci sont toujours valables.

Réservation obligatoire minimum un jour à l'avance soit sur place, à la réception du Val des Fleurs soit par téléphone exclusivement du lundi au vendredi de 8h à 20h. Il est possible de laisser un message vocal mais il est impératif de préciser la date et le repas souhaité (quotidien ou alternatif) ainsi que votre nom.

Contact

02/563 36 00

mimosa@cpas-ocmwberchem.brussels

RESTAURANT MIMOSA

Mimosa is een gemeenschapsrestaurant dat opgericht werd bij voorrang voor Berchemnaren van 60 jaar en ouder. Het restaurant is een ontmoetingsplaats waar men gezonde en duurzame voeding kan nuttigen. Het restaurant is gelegen op het gelijkvloers van de residentie Bloemendal (de Selliers de Moranville 124, 1082 Sint-Agatha-Berchem).

Openingsuren

Het restaurant is elke dag open, weekends inbegrepen van 11.30u tot 14u00. De bediening is om 12u.

Tarieven en menu

De tarieven zijn als volgt :

- € 8,50 (voor kinderen en kleinkinderen van bewoners en hun echtgenoten)
- € 17,00 (voor andere familieleden en niet-inwoners van Berchem)

Het menu bestaat uit een soep, een hoofdgerecht, een dessert, koffie en wordt geserveerd met water of tafelbier.

Inschrijving en betaalsysteem

Inschrijven is verplicht, voordat u komt eten in de "Mimosa", moet u naar de receptie van Bloemendal gaan om een lidkaart aan te maken. U zult gevraagd worden uw identiteitskaart te tonen Het formulier met uw gegevens wordt elk jaar bijgewerkt.

De betaling gebeurt rechtstreeks aan Bloemendal via bancontact of contant.

Reservering is verplicht en dient minstens een dag op voorhand te gebeuren aan het onthaal van Bloemendal of telefonisch, enkel van maandag tot vrijdag tussen 8.00u en 20.00u. Het is mogelijk een telefonisch bericht na te laten op voorwaarde dat u duidelijk de datum aangeeft voor de gewenste maaltijd (dagmenu of alternatief) alsook uw naam.

Contact

02/563 36 00

mimosa@cpas-ocmwberchem.brussels

**Contact :**

AIDANTS PROCHES BRUXELLES
Boulevard De Smet de Naeyer 570
1020 Bruxelles
Tél. : 02/474.02.55
Mail : info@aidantsproches.brussels



LOKAAL DIENSTENCENTRUM ELLIPS

Vous cherchez un endroit agréable pour rencontrer de nouvelles personnes ou déguster un délicieux repas ? Vous avez une question sur les soins et avez besoin d'aide ou souhaitez simplement discuter ? Vous souhaitez peut-être participer à une activité ou faire une sortie ? Le Lokaal Dienstencentrum Ellips à Berchem-Sainte-Agathe est l'endroit idéal pour vous !

Le LDC Ellipse est un lieu de rencontre de quartier. Nous sommes ouverts du lundi au vendredi de 9h à 16h. Nous sommes fermés le week-end et les jours fériés. Nous proposons un repas chaud tous les jours pour seulement 8,00 €. Le repas comprend une boisson, une soupe, un plat principal, un dessert et du café ou du thé. (Resto Ellips : chaque jour de 11h45 à 13h)

Tous les deux mois, nous publions le magazine Ellipse avec toutes nos activités et sorties. Nous proposons également divers services : pédicure, coiffeur, transport, aide aux courses et aide pour les questions administratives. Nous sommes constamment à la recherche de bénévoles pour soutenir et faire fonctionner notre LDC.

Vous souhaitez plus d'informations ? Visitez notre site web ou n'hésitez pas à vous rendre à LDC Ellipse. Nous sommes toujours prêts à vous aider. Bienvenus !

LOKAAL DIENSTENCENTRUM ELLIPS

Ben je op zoek naar een gezellige plek om nieuwe mensen te ontmoeten of heerlijk te eten? Heb je een vraag over zorg en heb je hulp nodig of wil je gewoon een praatje maken? Misschien wil je deelnemen aan een activiteit of een uitstapje maken? Dan is Lokaal Dienstencentrum Ellips in Sint-Agatha-Berchem de perfecte plek voor jou!

Bij LDC Ellips vind je een ontmoetingsplek voor en door de buurt. We zijn open van maandag tot en met vrijdag van 9u tot 16u. In het weekend en op feestdagen zijn we gesloten. We bieden elke dag een warme maaltijd aan voor slechts €8,00. De maaltijd is inclusief een drankje, soep, een hoofdgerecht, dessert en koffie of thee. (Resto Ellips : elke dag van 11u45 tot 13u)

Elke twee maanden publiceren we het magazine Ellips met al onze activiteiten en uitstapjes. We bieden ook verschillende diensten aan, waaronder pedicure, kapper, vervoer, boodschappenhulp en hulp bij administratieve vragen. We zijn voortdurend op zoek naar vrijwilligers die ons LDC willen ondersteunen en draaiende willen houden.

Wil je meer informatie? Bezoek onze website of kom gerust eens langs bij LDC Ellips. We staan altijd voor je klaar om je verder te helpen. Welkom!



Gentsesteenweg 1050
Chaussée de Gand 1050
Sint-Agatha-Berchem 1082
Berchem-Sainte-Agathe
02/482 34 00 of/ou
0497/91 66 59
centrum@ldc-ellips.be

SEN News

Août - Augustus 2024 - www.berchem.brussels

CONSEIL CONSULTATIF DES SENIORS

Quels sont les objectifs du Conseil Consultatif des Seniors ?

- émettre un avis aux autorités communales relatif aux problèmes ou questions concernant les seniors Berchemois
- mettre en place une concertation et une collaboration entre les associations, institutions et autres organisations ou services concernés par les seniors
- rendre un avis sur la diffusion d'informations à la population concernant les seniors

Le Conseil consultatif des Seniors se réunit 4 fois par an et est constitué de représentants des associations berchemoises de seniors.

CONSULTATIEVE SENIORENRAAD

Wat is het doel van de Consultatieve Seniorenraad?

- advies geven aan de gemeentelijke overheid over problemen of vragen van Berchemse senioren
- overleg- en samenwerkingsplatform voor de plaatselijke verenigingen, officiële instellingen en alle betrokken organisaties en diensten, ten voordele van de Berchemse senioren
- helpen bij het informeren van de burgers, en specifiek de Berchemse senioren

De Consultatieve Seniorenraad komt 4 maal per jaar samen en is samengesteld uit vertegenwoordigers van de verschillende seniorenverenigingen van de gemeente.



SEN News

Août - Augustus 2024 - www.berchem.brussels

**ASSOCIATIONS DE SENIORS
MEMBRES DU CCS**

Les associations de seniors sont nombreuses à Berchem-Sainte-Agathe. Francophones, néerlandophones ou bilingues, elles proposent des activités ludiques de manière régulière. Sauf mention contraire, toutes ces associations sont ouvertes à l'ensemble des Berchemois. Pour plus d'informations, prenez contact avec les personnes référencées ci-dessous.

**SENIORENVERENIGINGEN
DEELNEMEND AAN DE CSR**

Sint-Agatha-Berchem telt heel wat seniorenverenigingen. Zowel Franstalige, Nederlandstalige als tweetalige verenigingen bieden op regelmatige basis een waaier aan leuke activiteiten aan. Tenzij anders vermeld, zijn al deze verenigingen toegankelijk voor alle Berchemnaren. Voor meer informatie kunt u terecht bij de hierna vermelde contactpersonen.

APS (amicale des pensionnés socialistes)

après-midi récréatives dans la salle des fêtes, repas de Noël avec la visite du père Noël et distribution de cognou - Ambiance assurée
Drink de nouvel an avec un mini buffet froid.

Rose ROBERT

☎ 0484/16 59 55

✉ maroserobert@gmail.com

BERCHEM SENIORS ACTIFS

Activités récréatives, excursions régulières d'un demi-jour ou d'une journée complète, organisation de plusieurs voyages/an entre avril et septembre,...

Jean-François CULOT

☎ 0475/52 98 79

✉ jfculotyolande@gmail.com

SEMPER VIRENS

(association des pensionnés du personnel communal et du cpas de berchem-sainte-agathe)
(vereniging voor de gepensioneerden van het gemeentebestuur en het ocmw van sint-agatha-berchem)

Activités pour les pensionnés ayant travaillé à l'administration communale, au CPAS, dans les crèches communales, dans les écoles et académies communales de Berchem-Sainte-Agathe.

Activiteiten voor de gepensioneerden van het gemeentebestuur, het OCMW, van de gemeentelijke kribbes, de scholen en academies van Sint-Agatha-Berchem.

Nadine HANUISE-CLAEYS

☎ 02/465 89 71

✉ nhanuise@hotmail.com

LES AÎNÉS LIBÉRAUX

Activités récréatives, Scrabble tous les mois et participations régulières aux excursions, visites d'expositions et conférences organisées par la « Fédération des Aînés libéraux ».

Anne DROT

☎ 02/465. 91.88 ou 0477/49 74 53

✉ anne.drot@gmail.com

SOCIALE VRIENDENBOND - DE KANJERS

Hobbyclub een vrijdag op twee (breien, kaarten maken, ...), regelmatige recreatieve activiteiten en uitstappen.

Marie-José MUSSCHEBROECK

☎ 02/469 01 01

✉ mjmusschebroeck1@gmail.com

LES AÎNÉS FRANCOPHONES

Activités: scrabble duplicate et jeux de cartes (whist) - les 1^{er} et 3^{ème} lundis du mois (de 14 à 17 h) au CC Archipel 19 (Place de l'Eglise 15).

Françoise HUIN

☎ 0477/68 00 51

✉ huin.francoise@gmail.com

OKRA DE OPTIMISTEN

Een koffietafel/maand (spelletjes, muziek, bingo ...), uitstappen ...

Hélène CLAUS

☎ 02/465 32 17

✉ heleneclaus@hotmail.com

ELLIPS VZW - LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Activiteiten van maandag tot vrijdag: middagmaaltijden (6,00€), ontmoetingsruimte, recreatieve activiteiten, informatiebijeenkomsten ...

Activités du lundi au vendredi: repas du midi (6,00€), espace rencontre, activités récréatives, réunions d'information ...

Ilse DE MOL (Animatrice) en Tim LONCKE (Administratief medewerker)

Gentsesteenweg 1050

☎ 02/482 34 00

✉ centrum@ldc-ellips.be

OCMW - CPAS

Hulp in het huishouden, bij de maaltijden, vervoer ... ook voor wie geen beroep doet op regelmatige hulp van het OCMW.

Aide à domicile, livraison de repas, transports ... pour tous les Berchemois (même ceux ne bénéficiant pas d'une aide régulière du CPAS).

☎ 02/482 13 35 - 02/482 13 05



#CONTACT



**Administration
communale de
Berchem- Sainte-Agathe**

**Gemeentebestuur van
Sint-Agatha-Berchem**

Avenue du Roi Albert 33,
1082 Berchem-Sainte-Agathe
Koning Albertlaan 33,
1082 Sint-Agatha-Berchem
Tél. : 02/464 04 11
info@berchem.brussels
www.berchem.brussels



TAXICHEQUES CHÈQUES-TAXI

Les chèques-taxis facilitent les déplacements et sont accessibles aux seniors sous certaines conditions. Plus d'informations auprès du service Seniors.

Onder bepaalde voorwaarden kunnen senioren taxicheques bekomen om zich makkelijker te verplaatsen. Meer informatie bij de Seniorendienst.

- > ADMINISTRATION COMMUNALE** **02 / 464 04 11**
 - Service Seniors 02/563 59 20
 - Service Prévention 02/465 99 15
- > CPAS** **02 / 482 13 55**
 - Restaurant Mimosa 02/563 36 00
 - Centre de Soins de jour Tournesol 02/482 13 08
 - Service d'aide à domicile & Bernavette 02/482 13 05
 - Valida 02/482 40 00
 - Service fédéral des Pensions 1765
 - Ambulance & pompiers 112
 - Police Berchem-Sainte-Agathe 02/412 66 33
 - Police Secours 101
 - Bruxelles Propreté 0800/981 81
- > RÉSIDENCES ET MAISONS DE REPOS**
 - Val des Fleurs (Avenue de Selliers de Moranville 120) 02/563 36 00
 - Résidence Janniot (Clos Victor Guns 7) 02/464 30 00
 - Résidence Adagio (Avenue Josse Goffin 216) 02/468 23 41
 - Arcus (Chaussée De Gand 1050) 02/482 34 34
- > GEMEENTEBESTUUR** **02 / 464 04 11**
 - Seniorendienst 02/563 59 20
 - Preventiedienst 02/465 99 15
- > OCMW** **02 / 482 13 55**
 - Restaurant Mimosa 02/563 36 00
 - Dagverzorgingscentrum Zonnebloem 02/482 13 08
 - Dienst Hulp aan huis & Bernavette 02/482 13 05
 - Valida 02/482 40 00
 - Federale Pensioendienst 1765
 - Ziekenwagen & brandweer 112
 - Politiekantoor Sint-Agatha-Berchem 02/412 66 33
 - Politie - Nooddienst 101
 - Net Brussel 0800/981 81
- > RESIDENTIES EN WOONZORGCENTRA**
 - Bloemendal (de Selliers de Moranvilleaan 120) 02/563 36 00
 - Residentie Janniot (Victor Gunsgaarde 7) 02/464 30 00
 - Residentie Adagio (Josse Goffinlaan 216) 02/468 23 41
 - Arcus (Gentsessteenweg 1050) 02/482 34 34

FR Toutes les informations utiles pour ces activités sont disponibles au service Seniors, Avenue du Roi Albert 23. Vous pouvez également nous contacter au 02/563 59 20 ou passer dans le service entre 9h et 12h et le mercredi de 9h à 16h.

NL Meer informatie over deze activiteiten kunt u bekomen bij de Seniorendienst Koning Albertlaan 23, tel. 02/563 59 20, open van 9u tot 12u en op woensdag van 9u tot 16u.

SERVICE SENIORS SENIORENDIENST

@ Avenue du Roi Albert 23

Koning Albertlaan 23

📅 Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h - 12h
Mercredi : 9h - 16h
Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag : 9u - 12u
Woensdag : 9u - 16u

☎ 02/563 59 20

✉ senior@berchem.brussels

Échevine des Seniors et de l'Intergénérationnel
Schepen van Senioren en Intergenerationele relaties
secretariatpool@berchem.brussels

ADMINISTRATION COMMUNALE DE BERCHEM- SAINTE-AGATHE GEMEENTEBESTUUR VAN SINT-AGATHA-BERCHEM

@ Avenue du Roi Albert 33

Koning Albertlaan 33

Tél. : 02/464 04 11
info@berchem.brussels

www.berchem.brussels

La distribution de cette brochure s'inscrit dans la mission d'information (missions et actions d'intérêts communaux) de l'Administration Communale de Berchem-Sainte-Agathe (le responsable de traitement).

Aucune donnée n'est partagée avec des tiers non-autorisés. Si vous souhaitez faire valoir vos droits en vertu de RGPD (accès, correction, opposition ...) par rapport à l'usage de vos données à caractère personnel ou obtenir plus d'information sur le traitement opéré, nous vous invitons à contacter notre Délégué à la Protection des Données : dpo@berchem.brussels

De verspreiding van deze informatiebrochure kadert in de iDe verdeling van deze brochure kadert in de missie van informatie (missies en acties van gemeentelijk belang) van het gemeentebestuur van Sint-Agatha-Berchem (de verantwoordelijke voor de behandeling).

Er worden geen gegevens gedeeld met onbevoegde derden. Indien u uw rechten in het kader de AVG (toegang, verbetering, bezwaar...) met betrekking tot het gebruik van uw persoonlijke gegevens wil doen gelden of meer informatie wil over de behandeling ervan, kan u contact opnemen met onze afgevaardigde gegevensbescherming: dpo@berchem.brussels