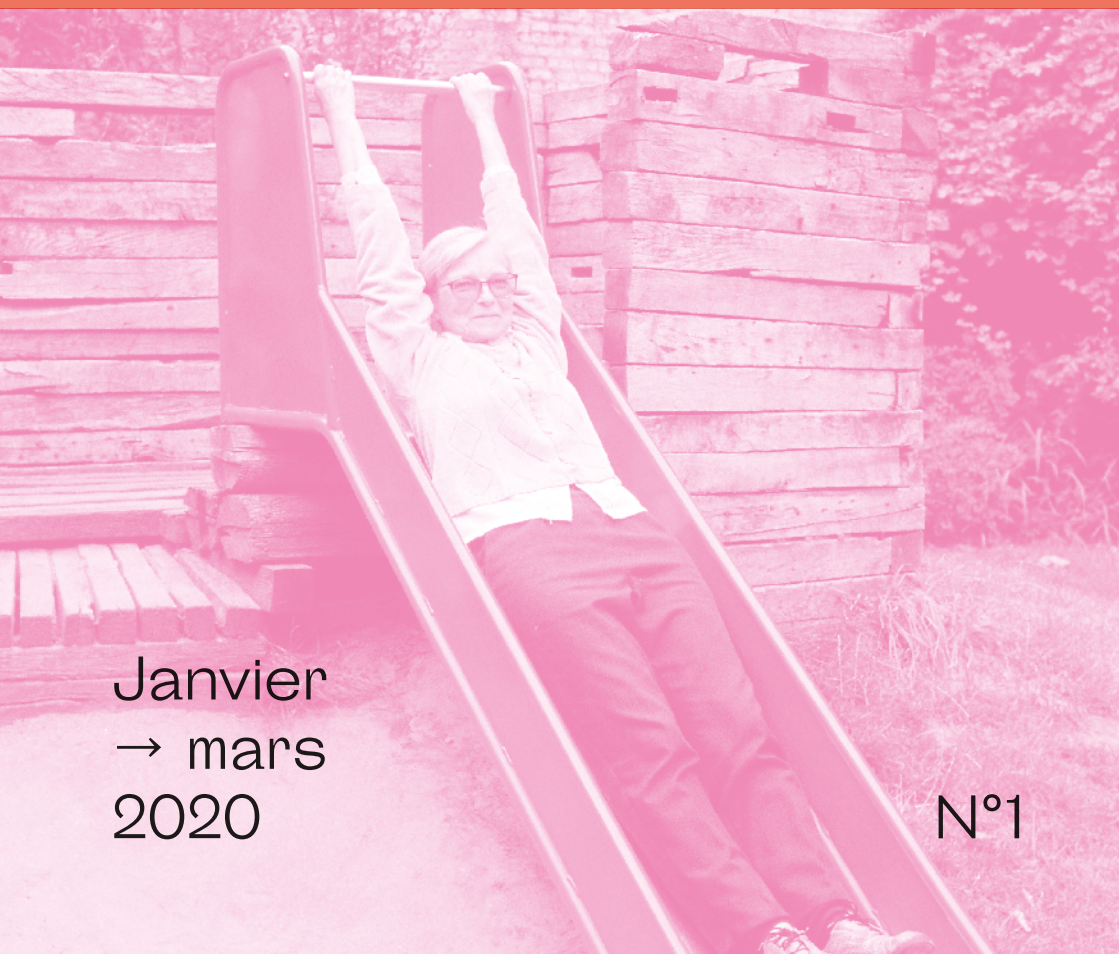


# Et si la vie nous était contée...

Brochure d'information  
trimestrielle du service Seniors  
aux aîné·e·s forestois·e·s

Janvier  
→ mars  
2020

N°1



Éditeur responsable : Stéphane Roberti  
Rue du Curé 2, 1190 Forest  
Graphisme : Lucie Caouder  
Photographie de couverture : Vincen Beeckman  
Tous droits réservés  
Imprimé en décembre 2019 à Forest

---

# Le mot de l'échevine

Chères Aînées, chers Aînés, chères Forestoises, chers Forestois.

**Qui a dit que la retraite est synonyme d'ennui ?**

**Qui a dit qu'il ne fallait pas avoir de vie active à l'âge de la pension ?**

**Qui a dit qu'il ne fallait plus faire de sport ?**

**Qui a dit que votre avis ne comptait pas ?**

**Qui a dit qu'il ne fallait plus aimer ?**

**Certainement ni vous ni moi !**

**Nous vous avons prévu des moments sportifs.**

**Nous vous avons prévu des sorties culturelles.**

**Nous vous avons prévu un conseil consultatif intergénérationnel.**

**Nous vous avons prévu des moments de rencontres.**

Je vous propose de découvrir la première édition de la brochure trimestrielle du service Seniors de la commune de Forest. Cette brochure intitulée *Et si la vie nous était contée...* regorge d'informations qui vous seront utiles si vous cherchez une activité physique, sociale, artistique, culturelle ou que vous rêvez de contacts intergénérationnels. Les activités proposées sont multiples, pour tous les goûts et tous les moyens physiques et financiers. Nous encouragerons la mixité culturelle qui est une richesse. L'intergénérationnel sera au cœur de nos actions. N'hésitez pas à venir nous rendre visite à l'espace Seniors qui se trouve chaussée de Bruxelles 43 si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou pour nous faire part d'une suggestion. N'hésitez pas également à franchir la porte de nos centres récréatifs. L'équipe y est soucieuse de votre bien-être et est à l'écoute de vos demandes. Ensemble, nous porterons les paroles de nos aîné·e·s, à travers cette publication et d'autres choses encore.

**Mariam El Hamidine**

*#etsilavienousétaitcontée*

Le service Seniors de la commune de Forest vous présente sa nouvelle brochure d'information trimestrielle pour les mois de janvier, février et mars 2020.

## Sommaire

---

Qui sommes-nous? .....p. 6

---

On a besoin de vous! .....p. 10

---

Le service Seniors  
& intergénérationnel.....p. 12

---

## Agenda

Janvier 2020 .....p. 16

Février 2020 .....p. 18

Mars 2020 .....p. 21

## Contacts utiles

Logement.....	p. 24
Restauration sociale .....	p. 26
Livraison de plats chauds .....	p. 27
Sport .....	p. 28
Sport cérébral .....	p. 29
Activités créatives .....	p. 29
CPAS Maintien à domicile .....	p. 32
Soins et aides.....	p. 34
Cohésion sociale .....	p. 36
Recyclerie et dons .....	p. 38
Aides juridiques .....	p. 39
Animaux.....	p. 39
Alimentation durable et agriculture urbaine .....	p. 40
Appels d'urgence spécial seniors.....	p. 42

# Qui sommes -nous ?

Le service Seniors de la commune de Forest est un service dédié au bien-être, à l'épanouissement et au maintien à domicile des aîné·e·s de notre commune.

Nous organisons des débats, des discussions de fond, des ateliers et des excursions qui sont dédiés au partage des connaissances, des réflexions et des pratiques artistiques.

Le service Seniors est situé chaussée de Bruxelles au numéro 43 à Forest. Nos bureaux sont ouverts du lundi au jeudi de 8h à 12h et le vendredi de 8h à 11h30.

Nous sommes joignables :

par téléphone : 02/376.10.06 - 02/376.31.47

(numéro de téléphone en cas d'urgence : 0476/81.15.22)

par mail : [infoseniors@forest.brussels](mailto:infoseniors@forest.brussels)

***Découvrez mois par mois nos activités...***

## Vivez nos sorties et nos séjours

Partez à l'aventure en bonne compagnie lors de nos sorties d'une journée ou de nos courts séjours. Toutes sortes d'activités et de visites sont organisées pour vous : dégustation de produits du terroir, croisières, découvertes de sites patrimoniaux, excursions, visites de musées et bien plus !

## Profitez de nos services d'aide à la personne

Un service de courses à domicile gratuit vous est proposé tous les mercredis après-midi. Un service de voiturage est également à votre disposition en fonction de vos besoins et de votre autonomie.

**Pour vous inscrire :**

**Tel : 02/376.10.06 ou 02/376.31.47**

**Mail : [infoseniors@forest.brussels](mailto:infoseniors@forest.brussels)**

## Vivez nos centres pour seniors

### **LE DIVERCITY**

Avenue du Pont  
de Luttre 134,  
1190 Forest  
Tel : 02/347.52.92

### **LE MARCONI**

Rue Marconi 41,  
1190 Forest  
Tel : 02/345.05.12

### **LE BIA BOUQUET**

Square Bia Bouquet 1,  
1190 Forest  
*(réouverture prévue  
pour 2020)*

**Tous nos centres sont accessibles de 11h30 à 17h.**

**Ces centres vous offrent des repas à 4,50 €.**

Les centres pour seniors sont des lieux de rencontres, d'apprentissage et de loisirs pour les Forestois·e·s de 50 ans et plus. Les centres pour seniors sont des espaces « rassembleurs » propices aux rencontres dynamiques et inclusives. À vous de choisir quand vous participez à l'une de nos activités. Ici, les apprentissages sont faits en collaboration avec des personnes ayant les mêmes intérêts et passions.

### **AU MARCONI**

Tennis de table

Pétanque

Billard

Jeux de cartes

Jeux

Peinture

Club de lecture

Gymnastique

Ciné-club

Ateliers pluridisciplinaires  
et intergénérationnels

### **AU DIVERCITY**

Pétanque

Billard

Jeux de cartes

Jeux divers

Peinture

Club de lecture

Gymnastique

Ciné-club

Ateliers pluridisciplinaires  
et intergénérationnels

---

## Nos cours

Les cours sont une occasion d'apprentissage avec un·e expert·e. Votre professeur·e sera présent·e tout au long de vos cours pour vous encourager et vous guider vers vos objectifs. Notre équipe est formée de professionnel·le·s passionné·e·s et ayant plusieurs années d'expérience.

### **INFORMATIQUE**

Vous avez des questions sur la navigation Internet ? Des doutes quant à la façon de mener une recherche sur le web ? Ou vous



Qui sommes-nous ?

éprouvez des difficultés à envoyer un courriel ? FOREST 2.0 est votre espace public numérique. Des ordinateurs et un accès gratuit à Internet sont à votre disposition moyennant une simple inscription. Une équipe de professionnel·le·s est là pour vous guider.

**Contact : Espace Public Numérique**

**Tél : 02/535.98.62**

Vous disposez de peu de connaissances informatiques ou vous souhaitez les améliorer ? FOREST 2.0 est la solution. En effet, nos formateurs·rices dispensent un apprentissage par niveaux, allant de celui de base à des niveaux plus avancés et cela tous les mardis. FOREST 2.0 est situé rue de Mérode 331, 1190 Forest.

**Inscription obligatoire via le service Seniors :**

**Tel : 02/376.10.06 ou 02/376.31.47**

**Mail : [infoseniors@forest.brussels](mailto:infoseniors@forest.brussels)**

## **GYMNASTIQUE**

De nombreuses études scientifiques démontrent que l'exercice physique contribue à l'allongement de la vie. Il améliore de nombreux paramètres de santé et permet d'acquérir un certain niveau de bien-être.

**Venez suivre les cours de gym dans nos centres :**

### **AU DIVERCITY :**

**Lundi**

**10h-11h**

Gym douce en collaboration avec l'Union Saint Gilloise

### **AU MARCONI :**

**Lundi**

**14h- 15h**

Stretching

**15h-16h**

Gymnastique

**Mercredi**

**14h-15h**

Gymnastique

**15h-16h**

Stretching

**Vendredi**

**11h-12h**

Gymnastique

**12h-13h**

Stretching

# On a besoin de vous !

## Conseil Participatif Intergénérationnel

Nous lançons un appel aux citoyen·ne·s forestois·e·s désirant rejoindre notre Conseil Participatif Intergénérationnel : jeunes, aîné·e·s, adultes, enfants... Ce Conseil Participatif est un espace de rencontres et de parole où les jeunes et les seniors définissent ensemble un programme d'activités, émettent des avis, évaluent les besoins et impulsent des actions sociales et culturelles dans la commune.

Le Conseil Participatif sera consulté par le Collège communal une fois par mois.

**Pour vous inscrire au Conseil Participatif :**

**Tel : 02/376.31.47 - 02/376.10.06 - 02/332.39.66**

**Mail : [intergenerationnel@forest.brussels](mailto:intergenerationnel@forest.brussels)**

# Devenez ambassadeur·rice culturel·le du service Seniors

Les ambassadeurs·rices sont des volontaires, passionné·e·s par la culture et qui se proposent d'accompagner les seniors vers les activités culturelles proposées par le service pour désamorcer les craintes, favoriser le dialogue, répondre aux freins liés à la mobilité et participer au processus d'autonomie de la personne âgée.

**Pour devenir ambassadeur·rice :**

**Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47**

**Mail : [jboute@forest.brussels](mailto:jboute@forest.brussels)**

---

# Nous récoltons les histoires d'amour

L'amour fait-il le bonheur ? Peut-on aimer plusieurs personnes en même temps ? Avez-vous le souvenir d'avoir écrit ou reçu un jour un mot doux, une lettre d'amour ou de rupture ? Replongez dans cet état si étrange, d'être seul face à une page blanche, seul face au fantasme que l'on se fait de l'autre, si loin et si proche. La correspondance est intime, destinée à soi et surtout à lui, à elle. Pour le 14/02/2020 nous fêterons l'amour en dansant et en publiant un fanzine dédié aux rencontres amoureuses, passées ou à venir...

**Pour témoigner vos histoires d'amour :**

**Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47**

**Mail : [jboute@forest.brussels](mailto:jboute@forest.brussels)**

# Le service Seniors & inter- générationnel

Les liens intergénérationnels sont une source de richesse au niveau économique, social, culturel et spirituel.

Et si les Forestois·e·s restaient attaché·e·s à l'idée de partage, de transmission des savoirs et des expériences, entre les âges...

**Contact :**

**Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06**

*Vous êtes cordialement invités à nos ateliers intergénérationnels...*

## À vos instruments!

### **REJOIGNEZ LA FANFARE - Chorale montée avec le BRASS & le centre pour seniors Divercity**

Passant du joueur de casserole à la saxophoniste accomplie, notre fanfare intergénérationnelle accueille toute Forestois·e qui souhaite s'inventer musicien·ne. À la recherche de nouveaux horizons musicaux, nous allons mélanger les âges, les couleurs, les genres.

#### **Contact :**

**Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06**

---

## À vos shorts!

### **« VIENS BOUGER » - en partenariat avec l'Union Saint Gilloise (USG)**

Le lundi matin à 10h, au Divercity, l'USG viendra donner des cours de mouvements aux seniors forestois·e·s. Au mois de juin, nous proposerons un *flashmob* intergénérationnel dans le quartier.

**Pour plus d'informations, veuillez contacter directement le centre Divercity**

---

## À vos plumes!

### **« AMOUR ET SAGESSE »**

Il s'agit d'un magazine semestriel réalisé par et pour les seniors, où les seniors parlent aux Forestois·e·s. Un photographe et un journaliste accompagneront les seniors dans la réalisation du magazine. Nous vous invitons à vous manifester si vous êtes intéressé·e à intervenir en tant que rédacteur·rice, journaliste, reporter, pigiste, rédacteur·rice en chef, correcteur·rice d'orthographe, envoyé·e spécial·e, illustrateur·rice... Que vous ayez envie de donner des idées, d'écrire un article, de raconter votre histoire, d'envoyer des

photos, d'organiser la mise en place du journal ou de faire partie du comité rédactionnel, n'hésitez pas ! Ce magazine sera un moyen de communiquer en peinture, dessins, récits de vies ou autre discipline artistique avec les voisin·e·s.

**Contactez-nous directement :**

**Tel : 02/376.10.06 ou 02/376.31.47**

**Mail : [infoseniors@forest.brussels](mailto:infoseniors@forest.brussels)**

---

## À vos pinceaux !

### **FRESQUE FOREST PART'ÂGES – LA CÎME**

En partenariat avec les élèves de l'école de La Cîme, le centre pour seniors Divercity et l'asbl « À travers les arts ». Ayant comme thématique transversale l'amour de soi et des autres, le contenu des ateliers de peinture s'inspirera des films lors des ciné-clubs intergénérationnels au Miro LDC. Les ateliers de peinture seront donnés par Clara Marciano, une artiste peintre. Au fil des ateliers menés au Divercity, le contenu de la fresque sera déterminé pour être peint à l'école et au centre pour seniors.

**Contact :**

**Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06**

### **Les rendez-vous se dérouleront les vendredis de 13h à 16h :**

Le 17/01/2020 : « Nous 3 ou rien » au Miro LDC

Le 24/01/2020 : dessin et peinture acrylique au Divercity

Le 21/02/2020 : dessin et peinture acrylique au Divercity

Le 20/03/2020 : « Ma vie de courgette » au Miro LDC

Le 24/04/2020 : dessin et modelage au Divercity

Le 08/05/2020 : dessin et peinture acrylique au Divercity

### **FRESQUE MARCONI**

Un projet de fresque pour décorer un pan de mur du Partenariat Marconi a été lancé et va bientôt démarrer. Chaque semaine,

un atelier préparatoire de dessin se tiendra au Partenariat Marconi sur le thème du « vivre-ensemble ». Accessible aux seniors et aux enfants, cet atelier aura pour but de travailler sur des idées, des dessins et des images qui viendront enjoliver le mur de la cour en avril 2020.

**Contact :**

**Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06**

---

## À vos bobines !

### **CINÉ-CLUB INTERGÉNÉRATIONNEL**

Un mercredi après-midi par mois, le service jeunesse organise la projection d'un film – sous-titré en néerlandais – dans un des locaux du quartier de Forest (Al Malak, Miro, Maison des jeunes...). Accessible et ouvert à toutes et tous, de 14h à 17h, avec un goûter-débat à la fin du film, les ciné-clubs sont l'occasion d'échanger dans la convivialité et la bonne humeur.

**Contact :**

**Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06**

---

## Arrête ton char !

En collaboration avec le BRASS : atelier le mercredi après-midi, de 14h à 16h à partir du 22 Janvier 2020 au Divercity.

Les seniors et les enfants sont invités à fabriquer un char rutilant, en bois ou en métal, avec volant ou gouvernail !

Objectif n°1 : construire un véhicule de course stylé, délirant et fonctionnel pour la parade du CARNAVAL POUR PAS UN BALLE, qui aura lieu le 1<sup>er</sup> mars 2020 - quartier Bempt.

**Contact :**

**Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06**

Janvier 2020

# Non à la grisaille!

Le service Seniors vous a concocté des activités pour garder la pêche quand le soleil n'est pas là.

## Les excursions

### **LES JEUDIS DE LA CULTURE - EXPOSITION : « L'AMÉRIQUE N'EXISTE PAS! JE LE SAIS J'Y SUIS DÉJÀ ALLÉ » - Le jeudi 2 janvier 2020**

Une soupe à l'oignon s'imposera à la suite de la visite de l'exposition sur la place du Jeu de Balle. L'exposition : « L'Amérique n'existe pas! (Je le sais j'y suis déjà allé) » soulève la question de la place des États-Unis dans le monde et plus précisément à travers un imaginaire collectif. Ce double projet d'exposition/publication propose de présenter « L'Amérique » à travers l'éblouissement d'un miroir déformant : le rêve américain. Matthieu Morin, commissaire d'exposition, vous invite à découvrir une centaine d'œuvres d'art brut. En voiture pour un *roadtrip* intra-muros...

**Lieu : Art & Marges, rue Haute 314, 1000 Bruxelles**

**Prix : gratuit (transport & visite compris)**

**RDV : 10h30 à la rue des Abbesses à l'arrêt des cars**

*Réservation directement au bureau, avant le 18/12/2019*

*Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47*

*Mail : [infoseniors@forest.brussels](mailto:infoseniors@forest.brussels)*



# Les célébrations

## **THÉ DANSANT - Le dimanche 5 janvier 2020 à partir de 14h**

Au Val des Roses situé rue Roosendael 179, 1190 Forest.

*Une participation de 2,00€ est demandée pour chaque personne extérieure à la maison de repos (hors famille).*

**Contact :**

**Tel : 02/343.69.05 - Mail : [accueil.vdr@cpas1190.brussels](mailto:accueil.vdr@cpas1190.brussels)**

## **ET SI NOUS FÊTIIONS L'ÉPIPHANIE ?**

*Réservation dans votre centre les 16 et 17 décembre 2020 entre 14h et 17h*

### **Atelier philo**

La matinée du 9 et du 16 janvier 2020, nous vous attendons à 11h dans les centres

respectifs pour notre Atelier Philo animé

par Mama Pia et Gwenaël Brees : Qui sont les Rois mages ? Quelle est la signification de l'Épiphanie ? Quels sont les cadeaux des Rois mages ? Qu'en est-il aujourd'hui ?

### **Au Marconi**

Jeudi 09/01/2020  
à 15h

### **Au Divercity**

Jeudi 16/01/2020  
à 15h

---

# Les rendez-vous

## **CINÉ-CLUB SUIVI D'UN DÉBAT**

*Informations directement dans les centres*

### **Au Marconi**

Jeudi 16/01/2020  
à 14h

### **Au Divercity**

Jeudi 23/01/2020  
à 14h

---

# Les ateliers

## **YOGA DU RIRE**

*Informations directement dans les centres*

### **Au Divercity**

Jeudi 09/01/2020  
à 14h

### **Au Marconi**

Jeudi 23/01/2020  
à 14h

Février 2020

# Et si on revisitait notre mémoire coloniale ?

En collaboration avec le Collectif Mémoire  
Coloniale et Lutte contre les Discriminations

## Les excursions

### **LES JEUDIS DE LA CULTURE - VISITE DU MUSÉE ROYAL DE L'AFRIQUE CENTRALE - Le jeudi 6 février 2020**

Un proverbe africain dit : « Tant que les lions n'auront pas d'historiens, l'histoire de la chasse sera toujours à la gloire du chasseur ».

C'est dans cet esprit que le Collectif Mémoire Coloniale et Lutte Contre Les Discriminations propose ses visites guidées. La colonisation n'a pas été l'affaire que d'un seul peuple, il est donc important que la narration de ce chapitre de l'histoire ne soit pas faite par un seul protagoniste. Nous passons encore à Bruxelles devant des monuments et bâtiments ayant abrité des institutions coloniales sans le savoir.

À travers ce parcours, vous découvrirez des pans de l'histoire de la colonisation belge au Congo bien loin de la version « officielle » souvent édulcorée. Cette visite sera aussi l'occasion de comprendre comment la colonisation impacte encore aujourd'hui la façon dont on perçoit l'Autre dans notre société mais aussi comment les

relations entre les pays dits du Nord et du Sud se sont construites.

**Lieu : Musée royal de l'Afrique centrale,**

**Leuvensesteenweg 13, 3080 Tervuren**

**Prix : 8 € (transport & visite compris)**

**RDV : 10h30 à la rue des Abbesses à l'arrêt des cars**

*Réservation directement au bureau, avant le 20/01/2020*

*Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47*

*Mail : infoseniors@forest.brussels*

---

## Les célébrations

### **THÉ DANSANT - Le lundi 3 février à 14h**

Au Val des Roses situé rue Roosendaal 179, 1190 Forest.

*Une participation de 2,00 € est demandée pour chaque personne extérieure à la maison de repos (hors famille).*

**Contact :**

**Tel : 02/343.69.05 - Mail : accueil.vdr@cpas1190.brussels**

### **ET SI NOUS FÊTIIONS LA CHANDELEUR ?**

*Réservation dans votre centre la semaine du 20 janvier 2020 entre 14h et 17h*

#### **Au Marconi**

Mardi 04/02/2020  
à 15h

#### **Au Divercity**

Mercredi 05/02/2020  
à 15h

### **ET EN CE QUI CONCERNE LE CARNAVAL ?**

*Réservation dans votre centre la semaine du 20 janvier 2020 entre 14h et 17h*

#### **Au Marconi**

Jeudi 13/02/2020  
de 12h à 17h

#### **Au Divercity**

Jeudi 20/02/2020  
de 12h à 17h

## **ET SI NOUS PARADIONS FIERS COMME DES COQS AVEC LE BRASS ?**

Ateliers de construction du char tous les mercredis à partir du mois de janvier en collaboration avec le BRASS.

Les seniors et les enfants sont invités à fabriquer un char rutilant, en bois ou en métal, avec volant ou gouvernail !

Objectif n°1 : construire un véhicule de course stylé, délirant et fonctionnel pour la parade du CARNAVAL POUR PAS UN BALLE, qui aura lieu le 1<sup>er</sup> mars 2020 - quartier Bempt.

## **ET SI NOUS NOUS AIMIONS ?**

Il est encore temps de trouver l'âme sœur lors de notre Thé dansant de l'Amour pour la Saint-Valentin.

*Réservation directement dans votre centre la semaine du 27 janvier 2020 entre 14h et 17h*

## **Au Divercity**

Atelier le mercredi après-midi, de 14h à 16h à partir du 22/01/2020

## **Au Marconi et au Divercity**

Vendredi 14/02/2020 à partir de 14h

---

# Les rendez-vous

## **CINÉ-CLUB SUIVI D'UN DÉBAT**

Animation suivi du débat Gwenaël Brees & le Collectif Mémoire Coloniale et Lutte contre les Discriminations.

*Informations directement dans les centres*

## **Au Divercity**

Lundi 24/02/2020 à 14h

## **Au Marconi**

Jeudi 27/02/2020 à 14h

Mars 2020

# Et si nous laissions la place aux femmes ?

Le 8 mars est la Journée Internationale  
des Droits des Femmes

Officialisée par les Nations Unies en 1977, la Journée Internationale des Droits des Femmes trouve son origine dans les luttes des ouvrières et suffragettes du début du xx<sup>e</sup> siècle, pour de meilleures conditions de travail et le droit de vote. C'est une journée de manifestations à travers le monde : l'occasion de faire un bilan sur la situation des femmes. Traditionnellement, les groupes et associations de militantes préparent des manifestations, pour fêter les victoires et les acquis, faire entendre leurs revendications, afin d'améliorer la situation des femmes. La Journée Internationale des Droits des Femmes reste aujourd'hui d'une brûlante actualité. Car tant que l'égalité entre les hommes et les femmes ne sera pas atteinte, nous aurons besoin de la célébrer.

**Et si nous faisons un cortège de femmes seniors ? Nous invitons les hommes à raser leur moustache, à mettre leurs plus belles jupes et diadèmes.**

**RDV le dimanche 8 mars 2020 à 9h au Divercity :**

**Création de calicots, banderoles, slogans, costumes...**

---

# Les excursions

## **LES JEUDIS DE LA CULTURE - THERMES BOETSFORT**

**- Le jeudi 5 mars 2020**

Thermae Boetfort est un centre wellness avec un caractère unique. Vous pouvez vous y relaxer en maillot ou nu·e dans le cadre magnifique du château vieux de 400 ans. Il y a deux parties distinctes avec, entre autres, neuf saunas différents, piscines, jacuzzis, bains wellness et de nombreuses autres infrastructures de wellness.

**Lieu : Thermes Boetsfort, Sellaerstraat 42, 1820 Melsbroek**

**Prix : 29€ et 35€ (transport & visite compris)**

**RDV : 9h30 à la rue des Abbesses à l'arrêt des cars**

*Réservation directement au bureau avant le 20/02/2020*

*Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47*

*Mail : infoseniors@forest.brussels*

---

# Les célébrations

**THÉ DANSANT - Le lundi 2 mars 2020 à 14h**

Au Val des Roses situé rue Roosendael 179, 1190 Forest.

*Une participation de 2,00€ est demandée pour chaque personne extérieure à la maison de repos (hors famille).*

**Contact :**

**Tel : 02/343.69.05 - Mail : accueil.vdr@cpas1190.brussels**

## **FÊTE DU PRINTEMPS**

Le vendredi 20 mars 2020, on fête le printemps dans les centres. Couronnes de fleurs et hymnes à la nature. Rejoignez-nous pour une marche collective dans le parc du Château de Gaasbeek. Tenue fleurie souhaitée.

**RDV le 20/03/2020 à 10h à la rue des Abbesses à l'arrêt des cars**

*Réservation directement au bureau avant le 28/02/2020*

*Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47*

*Mail : infoseniors@forest.brussels*

---

## Les ateliers

### **« HISTOIRES DE FEMMES » AU DIVERCITY**

« Histoires de femmes » est un processus participatif impliquant des femmes forestoises de 18 à 117 ans dans le but de cocréer, à l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes, une manifestation aux alentours du 8 mars 2020. C'est aussi et surtout un espace féminin (non mixte) de discussion, convivial et chaleureux pour partager, échanger, discuter de tout ce qui nous touche en tant que femme.

*Les dates de rencontres sont encore à définir.*

---

## Les rendez-vous

### **CINÉ-CLUB SUIVI D'UN DÉBAT**

*Informations directement dans les centres.*

#### **Au Marconi**

Lundi 16/03/2020  
à 14h

#### **Au Divercity**

Jeudi 19/03/2020  
à 14h

# Contacts utiles

Les contacts à garder précieusement près de votre téléphone pour les aîné·e·s à Forest

## Logement

### ● LE CAIRN

**Chaussée de Neerstalle 323 A,  
1190 Forest**

**Tel : 02/376.88.44**

**Mail : [lecairn.coordination@gmail.com](mailto:lecairn.coordination@gmail.com)**

- Aide au logement
- Activités pédagogiques
- Babel' Café
- Espace seniors  
([communautaire@lecairn.be](mailto:communautaire@lecairn.be))



### ● LE GUICHET LOGEMENT FOREST

**Rue Marguerite Bervoets 1, 1190 Forest**

**Tel : 02/378.44.28 - Mail : [gil@forest.brussels](mailto:gil@forest.brussels)**

Mercredi : 10h à 13h, jeudi : 14h à 18h, vendredi : 9h à 12h

*Personnes de référence : Boris Dubois et Karim Bensaffidine*



● **SERVICE LOGEMENT DU CPAS**

Rue de Liège 58 (antenne), 1190 Forest

Tel : 02/563.64.27

Rue Jean-Baptiste Van Pé 50, 1190 Forest

Tel : 02/333.73.60 - Mail : [servicehabitat@cpas1190.brussels](mailto:servicehabitat@cpas1190.brussels)

- Difficultés liées à votre logement
- Paiement de vos factures (gaz, eau ou électricité)

● **UNE MAISON EN PLUS (ASBL)**

Boulevard de la 2<sup>e</sup> Armée Britannique 27, 1190 Forest

Tel : 02/349.82.40 - Mail : [info@unemaisonenplus.be](mailto:info@unemaisonenplus.be)

Habitons + : Part'âges, un projet d'habitat intergénérationnel

Le projet Part'âges consiste à mettre en relation un·e senior, ayant une chambre disponible dans son logement, avec un·e étudiant·e à la recherche d'un logement décent. Le loyer est modéré et un échange de services peut être mis en place. Un membre référent reste en contact avec le binôme durant toute la durée de l'hébergement et un état des lieux est dressé au début et à la fin du projet.

● **1 TOIT 2 ÂGES**

[www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)

Tel : 0472/94.82.77 - Mail : [bruxelles1@1toit2ages.be](mailto:bruxelles1@1toit2ages.be)

1 Toit 2 âges propose des formules pour l'hébergement des étudiant·e·s chez les seniors.

● **MAISON DE QUARTIER SAINT ANTOINE**

Rue de Fierlant 2, 1190 Forest

Tel : 02/534.20.40 - Mail : [service\\_logement.mqsa@yahoo.fr](mailto:service_logement.mqsa@yahoo.fr)

- Informations, conseils et orientation des locataires
- Aide pour le courrier administratif
- Médiation de conflits
- Consultation d'annonces de logements en location

Personne de référence : Dieudonné Kandé (Tel : 0486/31.81.09)

● **AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE (AIS) FOREST**

Rue Pierre Decoster 96, 1190 Forest

Tel : 02/534.32.95 - Mail : [info@aisforest.be](mailto:info@aisforest.be)

- Bonne gestion de votre bien
- Maintenance de vos logements
- Paiement de vos loyers en toutes circonstances
- Conseils et aide en rénovations

*Personne de référence : Deborah Jacobs*

● **HABITAT ET RÉNOVATION (ASBL)**

Square Madelon 13, 1190 Forest

Tel : 02/332.54.57

## Restauration sociale



● **LA PETITE MIETTE**

Rue Cervantes 93-97, 1190 Forest

Tel : 02/203.81.00 - Mail : [petitemiette@outlook.com](mailto:petitemiette@outlook.com)

- Cuisine composée de nouvelles saveurs
- Produits du terroir
- Légumes oubliés, poissons et volailles
- Productions locales et biologiques

● **LE FORESTO**

Avenue du pont de Luttre 134, 1190 Forest

Tel : 02/343.89.45

- Cuisine locale en circuits courts
- Très démocratique
- Cadre sympa et lumineux

● **LE DIVERCITY (CENTRE POUR SENIORS)**

**Avenue du Pont de Luttre 134, 1190 Forest**

**Tel : 02/347.52.92 - Mail : kmarkadiou@forest.brussels**

- Repas et boissons servis sur place à un prix très démocratique pour tout·e Forestois·e
- Multiples activités organisées (jeux, fêtes, sports, ateliers multidisciplinaires, projets de quartiers, anniversaires...)
- Excursions et voyages

*Personne de référence : Karine Markadiou*

● **LE MARCONI (CENTRE POUR SENIORS)**

**Rue Marconi 41, 1190 Forest**

**Tel : 02/345.05.12 - Mail : czwaelens@forest.brussels**

- Repas et boissons servis sur place à un prix très démocratique pour tout·e Forestois·e
- Multiples activités organisées (jeux, fêtes, sports, ateliers multidisciplinaires, projets de quartiers, anniversaires...)
- Excursions et voyages

*Personne de référence : Constance Zwaelens*

● **BIA BOUQUET (CENTRE DE JOUR POUR PERSONNES ÂGÉES)**

*Actuellement en travaux de rénovation*

---

## Livraison de plats chauds

● **CPAS DE FOREST**

**Rue Roosendael 175, 1190 Forest**

**Tel : 02/340.31.62 - Mail : joelle.nshombo@publilink.be**

- Livraison de repas du lundi au vendredi

*Personne de référence : Joëlle Nshombo*

# Sport

## ● TEN WEYNGAERT

Rue des alliés 54, 1190 Forest

Tel : 02/340.95.80

Mail : [tenweyngaert@vgc.be](mailto:tenweyngaert@vgc.be)

- Activités sportives et autres (voir calendrier)



## ● FOREST QUARTIER SANTÉ

Boulevard de la 2<sup>e</sup> Armée Britannique 27, 1190 Forest

Tel : 02/340.26.00 - Mail : [info@f-q-s.be](mailto:info@f-q-s.be)

- Cours de gymnastique
- Cours de tai-chi
- Ateliers de santé
- Découvertes sportives
- Espace public numérique

## ● PÉTANQUE CLUB LE FRANKVELD ASBL

Boulevard de la 2<sup>e</sup> Armée Britannique 600, 1190 Forest

Tel : 02/376.55.75

## ● LE DOMAINE FOREST - CLUB DE PÉTANQUE

En été :

Coin avenue Victor Rousseau et avenue Du Domaine,  
1190 Forest

Tél : 0473/88.75.98

En hiver :

Au Boulodrome Charles Picqué,  
rue Hôtel des Monnaies 108,  
1060 Saint Gilles

Tél : 02/538.02.98

## Sport cérébral

### ● FÉDÉRATION BELGE DE SCRABBLE

Avenue Minerve 33, 1190 Forest

Tel : 02/219.15.87

## Activités créatives

### ● UNE MAISON EN PLUS

Boulevard de la 2<sup>e</sup> Armée Britannique 27, 1190 Forest

Tel : 02/349.82.40

Mail : [info@unemaisonenplus.be](mailto:info@unemaisonenplus.be)

**École créative : Atelier créatif adultes**

L'équipe de l'École Créative mène des projets créatifs tout au long de l'année. De la couture à la mosaïque, en passant par des fresques monumentales, l'équipe diversifie ses projets chaque année.

**Focus sur le projet**

**« Ma Maison-sur-Senne » 2019-2021**

En partenariat avec les habitant·e·s et le monde associatif, une dizaine d'artistes en tout genre (ré)animeront des lieux forestois. La réappropriation positive de l'espace public au travers de multiples biais artistiques (photo, fresque, mosaïque, sculpture, peinture, végétalisation...) est une des volontés du projet.



● **FIREFEC : BANDUNDU ASBL**

FIREFEC/Bandundu s'est donné comme tâche de sortir des seniors et non seniors d'origine sud-saharienne de leur isolement, pour faciliter leur intégration dans leur pays d'accueil, par des rencontres conviviales et intergénérationnelles, des sorties et ateliers culturels, activités diverses avec les seniors d'autres communautés pour apprendre à vivre ensemble et vieillir dans la joie.

*Personne de contact : Mama Pia (Tel : 0465/60.82.78)*

● **BIBLIOTHÈQUES :**

- **BIB BRUSSELSE BIBLIOTHEEK - avenue Van Volxem 364, 1190 Forest - Tel : 02/343.20.04**
- **BIBLIF - Rue de Mérode 331-333, 1190 Forest  
Tel : 02/343.87.38 - Mail : bibli@forest.brussels**
- **MICROBLIF - Place St Denis 7, 1190 Forest**

● **LE DÉBUT DES HARICOTS (ASBL) - POTAGER PÉDAGOGIQUE**

**Rue de l'Imprimerie 5, 1190 Forest**

**Tel : 0487/59.03.13 - Mail : aline@haricots.org**

- Actions collectives de verdurisation et végétalisation
- Travail de la terre et contact sensoriel avec la nature, graines et plantes, conseils...

*Personne de référence : Aline Dehasse*

● **PARTENARIAT MARCONI (ASBL)**

**Rue Marconi 37, 1190 Forest**

**Tel : 02/343.86.49 - Mail : pm@partenariatmarconi.be**

Atelier, adressé pour toute personne ayant des difficultés à comprendre ou à lire la langue française (langue écrite et orale)

- Ateliers artistiques
- Atelier de soutien à la parentalité
- Espace numérique
- Gymnastique pour dames
- Fête de quartier

● **REMUA (ASBL)**

**Rue Saint-Denis 136/4, 1190 Forest**

**Tel : 02/537.74.38 - Mail : [info@remua.be](mailto:info@remua.be)**

Réseau de Musiciens-Intervenants en Ateliers asbl

- Ateliers musicaux et artistiques
- Musique, instruments, chants et danse
- Musique dans les quartiers : chœurs, orchestres, initiation, opéra, etc...

● **BRASS (CENTRE CULTUREL DE FOREST)**

**Avenue Van Volxem 364, 1190 Forest**

**Tel : 02/332.40.24 - Mail : [info@lebrass.be](mailto:info@lebrass.be)**

Expositions, concerts, ateliers, balades, jeux, spectacles, pour tous les goûts et tous les âges! (Voir calendrier)

# CPAS Maintien à domicile

Besoin d'un soutien pour accomplir vos tâches à domicile ?

Quelles sont les différentes aides proposées par le service Maintien à Domicile ?

## ● LES AIDES FAMILIALES

L'aide familiale peut vous apporter un soutien dans la réalisation de vos tâches quotidiennes : préparer votre repas, faire vos courses... Il ou elle peut également vous aider à faire votre toilette ou encore vous écouter et vous soutenir à votre domicile.

## ● LES AIDE-MÉNAGÈRES

L'aide-ménagère peut vous aider dans l'entretien et le nettoyage de votre maison.

## ● LA LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Le service peut vous livrer un repas chaud à domicile du lundi au vendredi.

Une participation financière est due en fonction de la composition et aux revenus du ménage. Selon votre situation, une dérogation de prix peut vous être accordée.



● **SERVICE MAINTIEN À DOMICILE**

**Service Senior au Val des Roses**

**Tel : 02/209.05.12 - Mail : saf.cpas.forest@cpas1190.brussels**

**Rue Roosendael 175, 1190 Forest**

**Accès : tram 51, arrêt Roosendael, ou bus 48, arrêt Domaine.**

**Responsable f.f. Minette Japah**

Tel : 02/211.02.10- Mail : minette.japah@cpas1190.brussels

**Assistante sociale Ilse Rooms**

Tel : 02/209.05.13 - Mail : ilse.rooms@ocmw1190.brussels

**Assistante sociale Joëlle Nshombo**

Tel : 02/209.05.10 - Mail : joelle.nshombo@cpas1190.brussels

**Quelles conditions dois-je remplir ?**

Vous devez obligatoirement résider sur le territoire de la commune de Forest et être majeure.

**Comment nous contacter ?**

Vous pouvez téléphoner de 8h à 16h30 du lundi au jeudi et le vendredi de 8h à 12h, ou nous contacter par mail.

**Quelles démarches dois-je entreprendre ?**

Pour bénéficier d'une aide à domicile, il vous suffit de contacter le service. Un·e travailleuse·euse social·e viendra faire une première visite à domicile pour déterminer avec vous le type d'aide dont vous avez besoin.

# Soins et aides

## Maisons Médicales

### ● FOREST QUARTIER SANTÉ

Boulevard de la 2<sup>e</sup> Armée  
Britannique 27, 1190 Forest  
Tel : 02/340.26.00  
Mail : [info@f-q-s.be](mailto:info@f-q-s.be)



### ● MAISON MÉDICALE SAINT-DENIS

Rue du Curé 9, 1190 Forest  
Tel : 02/376.16.82 - Mail : [mmf@mmforest.be](mailto:mmf@mmforest.be)

### ● MAISON MÉDICALE SAINT-ANTOINE

Rue de Fierlant 17, 1190 Forest  
Tel : 02/290.83.40 - Mail : [mmf@mmforest.be](mailto:mmf@mmforest.be)

### ● MAISON MÉDICALE SITE BRITANNIQUE

Boulevard de la 2<sup>e</sup> Armée Britannique 39, 1190 Forest  
Tel : 02/206.30.30 - Mail : [mmf@mmforest.be](mailto:mmf@mmforest.be)

### ● MAISON MÉDICALE MARCONI

Rue Marconi 85, 1190 Forest  
Tel : 02/345.58.81

### ● MAISON MÉDICALE DES PRIMEURS

Avenue du Pont de Luttre 95, 1190 Forest  
Tel : 02/340.33.50 - [www.mmprimeurs.be](http://www.mmprimeurs.be)

La Maison Médicale des Primeurs se compose d'une équipe de kinésithérapeutes, d'une infirmière, d'accueillant-e-s/gestionnaires, de médecins, d'une psychologue et d'une intervenante sociale. Au travers d'une approche globale, elle accompagne les patient-e-s

inscrit·e·s, forestois·e·s, et seniors sur les différents aspects liés à leur âge au niveau social, physique ou psychique. Nous accompagnons les seniors dans leurs besoins que ce soit au travers de rendez-vous individuels, d'activités collectives, en soutenant leur investissement dans la Maison Médicale, en les écoutant et en les soignant.

● **MAISON MÉDICALE 1190**

**Avenue Wielemans Ceuppens 45 bte 6, 1190 Forest**

**Tel : 02/347.54.74**

## Centres Médicaux

● **CENTRE MÉDICAL ALBERT**

**Chaussée d'Alsemberg 243, 1190 Forest**

**Tel : 02/345.48.21**

● **CENTRE MÉDICAL ENADEN ASBL - CENTRE DE JOUR**

**Avenue Van Volxem 168, 1190 Forest**

**Tel : 02/644.55.72**

● **CENTRE ÉTIENNE DE GREEF (ASBL)**

**Chaussée d'Alsemberg 218, 1190 Forest**

**Tel : 02/343.63.92**

● **CENTRE MÉDICAL D'AUDIO-PHONOLOGIE (ASBL) - C.M.A.P**

**Rue de Lusambo 35-39, 1190 Forest**

**Tel : 02/332.33.23**

## Planning Familial

● **CPAS-FOREST**

**Boulevard Guillaume Van Haelen 83, 1190 Forest**

**Tel : 02/343.74.04 - Mail : [direction@cmap.be](mailto:direction@cmap.be)**

# Santé Mentale

- **CENTRE DE SANTÉ MENTALE**

Avenue Van Volxem 169, 1190 Forest

Tel : 02/344.46.74

- **CENTRE DE SANTÉ MENTALE L'ADRET**

Avenue Albert 135, 1190 Forest

Tel : 02/344.32.93

# Mobilité

- **CHÈQUES TAXI (SERVICE DES AFFAIRES SOCIALES)**

Rue du Curé 2, 1190 Forest

Tel : 02/370.22.76 - Mail : [melkirat@forest.irisnet.be](mailto:melkirat@forest.irisnet.be)

*Personne de référence : Amine Elkirat*

# Cohésion Sociale

- **BRAS DESSUS BRAS DESSOUS (ASBL)**

Rue des Glands 27, 1190 Forest

Tel : 0486/76.62.89

Mail : [info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be)

Bras dessus Bras dessous met en contact des personnes de plus de 60 ans, vivant à domicile et exprimant un sentiment de solitude, avec un·e voisin·e plus jeune,

souhaitant lui consacrer un peu de son temps. Au travers de ce voisinage solidaire, l'association vise à diminuer l'isolement de nos aîné·e·s, à créer du lien intergénérationnel et interculturel, à concevoir un vieillissement harmonieux chez soi et une nouvelle manière de vivre son quartier.



● **CAPT'ÂGES**

**Tel : 0484/70.01.10 - Mail : [captages@captages.be](mailto:captages@captages.be)**

Vous êtes senior ? Vous avez envie d'aller à la découverte de votre quartier, de ses habitants, de ses activités ? Vous habitez dans le quartier et désirez investir un peu de votre temps auprès des aîné·e·s ? Capt'Âges vous permet des rencontres individuelles et/ou collectives.

● **LDC MIRO**

**Rue de Mérode 449, 1190 Forest**

**tel : 02/537.44.56**

**Service social / point d'info :** Vous avez des questions à propos des soins à domicile, pension ou allocation, soins infirmiers, l'administration, soin de famille et des personnes âgées ? Nous cherchons ensemble à trouver une solution pour vos problèmes ! Pour toutes questions urgentes, vous pouvez nous contacter par téléphone.

**Espace de rencontre :** Tout le monde est le bienvenu à MIRO. Vous pouvez venir boire un café, un thé, manger ensemble, lire le journal ou un livre et jouer à des jeux de société ou rencontrer des personnes du quartier.

**Sport et mouvement :** Miro promeut une manière de vivre saine ! Sur mesure des seniors.

● **FIREFEC - FORUM INTER-RÉGIONAL DES FEMMES CONGOLAISES POUR LE DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL**

**Tel : 0477/86.59.93 ou 0477/49.30.70**

**Mail : [firefec@gmail.com](mailto:firefec@gmail.com)**

- Sensibilisation de l'opinion publique et pouvoirs publics congolais et belges
- Plaider pour une paix durable au Congo
- L'association reflète le pluralisme et la diversité de ses membres en matière idéologique, philosophique, politique et religieuse

# Recyclerie et dons

## ● ENTRAIDE ET CULTURE

Avenue Van Volxem 525, 1190 Forest

Tel : 02/539.43.60 - Mail : [service.culture@entraideetculture.be](mailto:service.culture@entraideetculture.be)

- Distribution de colis alimentaires
- Vestiaire social

## ● CROIX-ROUGE & ÉPICERIE SOCIALE

Avenue Wielemans Ceuppens 11, 1190 Forest

Tel : 02/348.96.10 ou 0498/92.95.78

- Dons de sang
- Épicerie sociale : produits de première nécessité pour la moitié du prix, voire gratuitement en cas d'urgence sociale

*Personne de référence : Marie Laine*

## ● CONVIVAL

Rue du Charroi 33-35, 1190 Forest

Tel : 02/503.43.46 - Mail : [info@convivial.be](mailto:info@convivial.be)

- Dons financiers
- Dons en nature vêtements ou vaisselle
- Dons en nature, meubles



## ● RECYCLERIE ET DONS

Rue de Belgrade 104,  
1060 Saint Gilles

Tel : 0475/97.70.19

- Collecter, réduire la production de déchets en revalorisant les encombrants

## Aides juridiques



### ● JUSTICE DE PAIX

Chaussée d'Alsemberg 296, 1190 Forest

Tél : 02/347.13.60 ou 02/347.19.34

Mail : [j.p.forest@just.fgov.be](mailto:j.p.forest@just.fgov.be)

- Consultations gratuites avec un·e avocat·e

### ● AIDE JURIDIQUE COMMUNE DE FOREST ET MÉDIATION

Rue de Mérode 331-333, 1190 Forest

Tel : 02/334.72.81 - Mail : [mgiansante@forest.brussels](mailto:mgiansante@forest.brussels)

- Aide juridique

### ● CONSEILS ET INFOS JURIDIQUES

Tel : 02/334.72.81 ou 02/334.72.40

Mail : [mediationlocale@forest.brussels](mailto:mediationlocale@forest.brussels)

- Médiation. Restaurer le dialogue entre parties et résoudre les conflits afin de parvenir à un accord, tenant compte des besoins de chacun·e

## Animaux



### ● FONDATION PRINCE LAURENT -

### FONDATION D'UTILITÉ PUBLIQUE

Place du Jeu de Balle 72 à 73, 1000 Bruxelles

Tel : 02/511.66.46

- Soins vétérinaires aux animaux de compagnie des moins fortuné·e·s
- Soins de nuit à Bruxelles pour les sans-abris avec un animal

### ● STÉRILISATION DE CHATS ERRANTS

Numéro vert 0800/95.333 - Mail : [0800@forest.brussels](mailto:0800@forest.brussels)

*Gratuit pour les particuliers*

---

# Alimentation durable et agriculture urbaine

Forest grouille de potagers collectifs  
et de compost collectifs.

Forest compte 12 potagers « collectifs »  
et 2 sites de compostage collectifs.

## ● LES POTAGERS COLLECTIFS

- Potager de l'Abbaye
- Potager du Wiels « Milles semences Ceuppens »
- Potager des Bonnes mères
- Potager du Bempt
- Potager des familles
- Potager du chat vert
- Potager Neptune
- Potager de la bibliothèque (Guillaume van Haelen)
- Potager du Lotus
- Potager de l'Imprimerie (cf projet de l'Imprimerie)
- Potager du bonheur
- Petit potager du Bempt

## ● LES SITES DE COMPOSTAGE COLLECTIF

- Compost collectif du panorama
- Compost collectif de la bibliothèque (Guillaume van Haelen)



● **VERGERS ET JARDIN DE PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES**

- Jardin essentiel
- Rêvons messidor
- Verger du panorama

● **MARCHÉ DURABLE ALBERT**

- **Quand?** Tous les jeudis de 15h à 20h
- **Quoi?** Vente de produits durables (boucherie, fromagerie, primeurs, épicerie, etc.) et petite restauration



# Appels d'urgence spécial seniors



**AMBULANCES ET POMPIERS :** 100 ou 112

**POLICE :** 101

**CENTRE ANTIPOISONS :** 070/245.245

**PRÉVENTIONS SUICIDE :** 0800/32.123

**ÉCOUTE VIOLENCE CONJUGALE :** 0800/30.030

**PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE DES SENIORS :** 02/511.91.20

## **DES INFIRMIER·E·S PEUVENT VENIR VOUS FAIRE DES SOINS À DOMICILE SELON LES TARIFS FIXÉS PAR L'INAMI.**

Ils sont joignables au 0496/86.76.89 ou au 0474/68.51.57

## **LES AIDANTS PROCHES**

02/474.02.44 (24h/24h) - [www.aidants-proches.be](http://www.aidants-proches.be)

## **CENTRES DE SERVICE SOCIAL**

02/223.37.74 - [www.fdss.be](http://www.fdss.be)

## **SERVICE DE GARDE À DOMICILE**

02/537.27.02 - [www.gammesasbl.be](http://www.gammesasbl.be)

## **PLATEFORME DES SOINS PALLIATIFS À BRUXELLES**

02/318.60.55 - [www.palliabru.be](http://www.palliabru.be)

## **BALUCHON ALZHEIMER BELGIQUE**

02/673.75.00 - [www.baluchon-alzheimer.be](http://www.baluchon-alzheimer.be)

## **LIGUE BRUXELLOISE FRANCOPHONE POUR LA SANTÉ MENTALE (LBFSM)**

02/511.55.43 - [www.lbfsm.be](http://www.lbfsm.be)

## **ALZHEIMER BELGIQUE**

02/428.28.19 - [www.alzheimerbelgique.be](http://www.alzheimerbelgique.be)

## **LIGUE ALZHEIMER**

0800/15.225 - [www.alzheimer.be](http://www.alzheimer.be)

## **FÉDÉRATION INDÉPENDANTE DES SENIORS (FIS)**

02/223.09.27 - [www.fedindseniors.be](http://www.fedindseniors.be)

## **ENEO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS**

02/246.46.73 - [www.eneo.be](http://www.eneo.be)

## **INFORMATION SUR LES LIEUX D'ACCUEIL ET D'HÉBERGEMENT : INFOR HOME BRUXELLES**

02/219.56.88 - [www.inforhomesasbl.be/fr/](http://www.inforhomesasbl.be/fr/)

## **BXL REFUGEES**

[www.bxlrefugees.be](http://www.bxlrefugees.be)

Rue de Washington 186, 1050 Ixelles

Mail : [sisa@bxlrefugees.be](mailto:sisa@bxlrefugees.be) - [info@bxlrefugees.be](mailto:info@bxlrefugees.be)

Pour devenir bénévole : [volunteers@bxlrefugees.be](mailto:volunteers@bxlrefugees.be)

Notre service a pour but de promouvoir le vivre-ensemble à travers des interactions entre seniors , mais aussi intergénérationnelles , artistiques , associatives... Pour déboucher sur une ouverture vers le quartier environnant et d'autres mondes imaginaires.



**SERVICE SENIORS DE LA COMMUNE DE FOREST**  
**CHAUSSÉE DE BRUXELLES 43,**  
**1190 FOREST**



FOREST VORST  
service  
*senior*<sup>s</sup>  
dienst