

L'été du service Seniors à Forest

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



juillet
→ septembre
2020

Éditeur responsable :
Stéphane Roberti
Rue du Curé 2,
1190 Forest
Graphisme :
Lucie Caouder
Photographie de
couverture :
Vincen Beeckman
Tous droits réservés
Imprimé en juillet 2020 à
Forest

Le service Seniors alimente votre corps et esprit

Un jeune puma dans les rues de Santiago du Chili, des dauphins dans le port de Cagliari, des crocodiles dans le marais WIELS, cela s'est vu dans le contexte d'épidémie et du confinement.

Les Forestois avaient laissé la place à la faune sauvage. Mais à la sortie du confinement, les portées de renardeaux et de hérissons des parcs de Forest et Duden sont confrontées de nouveau aux nuisances sonores et aux activités intensives de l'être humain.

Pour nous il y aura un avant et un après COVID-19. Nous ne laisserons plus la solitude atteindre les foyers des aîné·e·s forestois·e·s. Vivre solidairement.

Mettons en pratique nos applaudissement de 20h. La solidarité est un précieux facteur de résilience, mais c'est aussi un sacré défi. Nous avons pensé aux différentes manières de rencontrer les autres. Cela se décline sous différentes formes d'excursions et d'ateliers.

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.

Qui sommes-nous ?

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

Vivez nos centres pour seniors

Les centres pour seniors se réouvrent pour accueillir cours de sport et ateliers créatifs. Par mesure de sécurité nous continuons le service de livraison de repas à domicile et ne servons pas de repas dans les centres mêmes. Partager un café, un thé à la menthe ou un jus de gingembre est tout à fait possible. Vous êtes invités·e·s à venir partager vos idées et envies sur le service Seniors et ses lieux d'accueil tous les mardis et vendredis après-midi. Les centres pour seniors sont vos lieux, nous désirons qu'à travers les ateliers créatifs vous vous les appropriiez comme votre nid, votre deuxième maison.

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
dans l'année)*

Les excursions

APRÈS-MIDI MINI GOLF - jeudi 16 juillet

Pour rejoindre le mini golf du parc Josaphat :

RDV à 14h au Divercity

LES JEUDIS DE LA CULTURE - EXPOSITION “LE CŒUR AU VENTRE” - jeudi 28 juillet

Collectionneurs passionnés, découvreurs de talents, galeristes au grand cœur, M. et L. Oster vivent au milieu d'un fascinant débordement brut et expressionniste. Cette exposition propose une immersion inédite dans l'univers de ces collectionneurs discrets. Situé au cœur de Bruxelles, le Art et marges musée, musée d'art outsider, questionne l'art et ses frontières. Sa collection s'est constituée dès le milieu des années 80 auprès d'artistes autodidactes, d'ateliers artistiques pour personnes porteuses d'un handicap mental ou en milieu psychiatrique. On mangera une soupe sur l'incontournable place du Jeu de Balle.

**RDV : 10h30 à la rue des abbesses devant l'arrêt de bus,
ou 11h au Musée Art et Marge, Rue Haute 314, 1000 Bruxelles**

*Infos et réservation par téléphone au 02/376.31.47 ou 02/376.10.06
(n'hésitez pas à laisser un message vocal afin que l'on vous rappelle).*

EXCURSION EN BATEAU - mardi 25 août

Naviguer dans notre pays est relaxant et enrichissant. Venez prendre une bouffée d'air frais lors de notre mini croisière ! Tant sur le pont extérieur que dans les espaces intérieurs vous aurez suffisamment d'espace pour profiter pleinement de tout ce que nos rivières et canaux ont à offrir. Toutes les mesures Covid-19 imposées par le Conseil de sécurité sont respectées à bord de notre bateau. Nous nous rendrons au parc des Trois Fontaines avec le bateau Vivaldi. Après une heure de navigation, nous nous balladerons et partagerons le dîner au resto des Trois Fontaines et profiterons des fleurs et du soleil après le repas avant de reprendre le Vivaldi pour Bruxelles.

RDV : 9h, rue des abbesses (devant l'arrêt de bus). Retour prévu vers 17h00.

Prix : bateau 6€/personne. Repas « à la carte » à partir de 12€.

Plus d'informations et réservations : 02/376.10.06

UNE JOURNÉE À OSTENDE - vendredi 11 septembre

L'été sous les palmiers belge, le sable chaud sous vos doigts de pieds en éventail... Laissez-vous bercer par le service Seniors.

Nous réservons un restaurant à midi, suivi d'une ballade et d'une course en cuistax. Nous prévoyons un goûter glacé et une tournée générale.

RDV à 9h00 à l'arrêt de bus rue des abbesses. Départ prévu à 10h00 en train (arrivée à Ostende à 12h00, retour vers 16h00, arrivée à Bxl à 18h00)

Infos et réservation par téléphone au 02/376.31.47 ou 02/376.10.06

Quitter son canapé, ses écrans, sortir de chez soi pour aller au musée ou faire une excursion en bateau, c'est bien rejoindre une communauté éphémère pour partager ensemble un temps et entrer dans l'univers que des artistes proposent.

Les ateliers

À la soupe!

Retrouvons-nous autour d'une bonne soupe, d'une pâtisserie, d'un repas typique issu de votre culture. Tout en respectant les règles d'hygiène en vigueur, on s'occupe des matières premières et vous êtes les chefs cuistot. Une playlist de votre choix fera bouger les popotins des un·e·s et des autres tout en sirotant l'apéritif incontournable de votre contrée.

COMMENT FAIT-ON ? VOUS VOUS SENTEZ DJ ?

Vous avez envie de partager votre meilleur stoemp ou votre recette de Tajine préférée. Prenez tout de suite votre téléphone et on choisit une date ensemble. Invitez vos ami·e·s, votre famille, tout en respectant les règles du déconfinement.

CONTACT

Par téléphone : 02 376 10 06

À vos talents !

Anne Collet vous offre un espace et un temps pour vous exprimer à travers différentes matières et moyens comme l'argile, le dessin, la peinture, la broderie, le patchwork, etc. ! Expérimenter et exprimer ce qui vous habite, tout en maintenant et en renouant les contacts sociaux ! Ces ateliers remportent déjà un franc succès, inscrivez-vous vite les artistes !

L'idée est de rester avec la même matière sur une séance tout en gardant en tête que seuls le plaisir et l'amusement seront les guides dans cet espace d'expression et d'expérimentation.

Au Divercity

À 14h

les mardis

7 et 14 juillet,

1, 8, 15, 22, 29

septembre,

Pas d'atelier en août

Ça va scier !

Charlotte Burgaud vous embarquera dans ses vendredis chantier. Attention ! Recrutement d'artistes-seniors-constructeur-ricerice-s. Prenez vos casques et vos chaussures de sécurité, ça va scier ! On va construire, peindre, couper ou encore poncer pour aménager le Divercity.

Jeux en bois, fresque géante, transats, ronds de serviette ou bien encore sculptures dans le jardin, on décidera ensemble de nouveaux aménagements du lieu.

Au Divercity

À 14h

Les vendredis

10 et 31 juillet,

7 et 21 Août

Viens chanter!

Les Coyottes de Forest, c'est un groupe musical initié par Le BRASS, À travers les arts ASBL et Antoine Loyer. Notre groupe est ouvert et participatif à destination des aîné·e·s forestois·es et de tous·tes.

Tout le monde peut rejoindre les Coyottes, et nul besoin d'être musicien·ne (et c'est parfaitement gratuit). Nous écrivons nos propres chansons et préparons, pourquoi pas, une carrière ! Des concerts et enregistrements suivront !

Chef de chorale : Antoine Loyer

<https://coyottesdeforest.hotglue.me>

<https://ateliersrommelpot.bandcamp.com/album/les-coyottes-de-forest>

Au Divercity

À 14h

les 13, 20, 27 août,
les 2, 9, 16, 23, 30
septembre

CONTACT

lescoyottesdeforest@gmail.com

0483 07 94 21

NEWS

Les Coyottes ont un site ! Écoutez et répétez deux chansons : *Avec un peu de chance* et *Je dis bonjour* :

<https://coyottesdeforest.hotglue.me>

Indiscrétion : il se murmure que des contacts sont rétablis entre le chanteur forestois Christian Desmet et le batteur André Delfosse. Une reformation temporaire des Coyottes historiques des années 60 serait-elle en cours ? Espérons fort !



HELLO JEAN

Voici ton APPAREIL PHOTO. OCCUPE-TOI EN BIEN!
QUAND TU COMMENCES METS LE FLASH C'EST
IMPORTANT POUR AVOIR UNE BONNE LUMIERE
LEVE LE CURSEUR A L'AVANT VERS LE HAUT ET
ATTENDS QUE CE SOIT ROUGE
PREPARE TON Oeil ET TON ARME METS-TOI A
UNE DISTANCE DE 1 METRE POUR LES GENS ET
LES OBJETS ET PLUS LOIN POUR LES BEAUX
PAYSAGES
PUIS SHOOT PAN PAN C'EST IN THE BOX
REDESSINDE LE CURSEUR POUR GARDER LA BATERIE



HELLO PASCAL

Voici ton APPAREIL. OCCUPE-TOI EN BIEN
QUAND TU COMMENCES METS LE FLASH
C'EST IMPORTANT POUR AVOIR UNE BONNE LUMIERE
LEVE LE CURSEUR A L'AVANT VERS LE HAUT ET
ATTENDS QUE CE SOIT ROUGE
PREPARE TON Oeil ET TON ARME METS-TOI A
UNE DISTANCE DE 1 METRE POUR LES GENS ET
LES OBJETS ET PLUS LOIN POUR LES BEAUX
PAYSAGES
PUIS SHOOT PAN PAN C'EST IN THE BOX
REDESSINDE LE CURSEUR POUR GARDER LA BATERIE



HELLO REMY

Voici ton APPAREIL. OCCUPE-TOI EN BIEN!
QUAND TU COMMENCES METS LE FLASH C'EST IMPORTANT
LEVE LE CURSEUR A L'AVANT VERS LE HAUT ET
ATTENDS QUE CE SOIT ROUGE
PREPARE TON Oeil ET TON ARME METS-TOI A
UNE DISTANCE DE 1 METRE POUR LES GENS ET
LES OBJETS ET PLUS LOIN POUR LES BEAUX
PAYSAGES
PUIS SHOOT PAN-PAN C'EST IN THE BOX
REDESSINDE LE CURSEUR ROUGE POUR GARDER LA BATERIE

C'est in the box!

HELLO MARCEL

Voici ton APPAREIL. OCCUPE-TOI EN BIEN!
QUAND TU COMMENCES METS LE FLASH
C'EST IMPORTANT POUR AVOIR UNE BONNE LUMIERE
LEVE LE CURSEUR A L'AVANT VERS LE HAUT ET
ATTENDS QUE CE SOIT ROUGE
PREPARE TON Oeil ET TON ARME METS-TOI A
UNE DISTANCE DE 1 METRE POUR LES GENS ET
LES OBJETS ET PLUS LOIN POUR LES BEAUX
PAYSAGES
PUIS SHOOT - PAN PAN
REDESSINDE LE CURSEUR ROUGE POUR GARDER LA BATERIE

Johnny fais-moi mal

Johnny vous propose de réaliser avec lui des petits reportages photographiques sur votre quotidien. Vous disposerez d'un appareil photo facile à manipuler pour immortaliser et faire partager vos splendides moments et vos magnifiques impressions.

Une sélection des plus belles images sera publiée dans notre magazine « Amour et Sagesse ». Faites-nous signe et Johnny enfourche sa Harley Davidson et vient à votre rencontre.

Au Divercity

Le 23 juillet,
le 11 août
le 11 septembre

À vos shorts

Venez remuer vos fesses et vos talons au Divercity. Lentement mais sûrement on vous promet une silhouette de sirène en partenariat avec l'Union St-Gilloise. Trois fois par mois, l'USG viendra donner des cours de mouvement aux seniors forestois-es.

Au Divercity

De 10h à 11h
tous les lundis

Atelier Capoeira

La capoeira est un sport afro-brésilien catégorisé comme un art martial. Il s'agit en fait d'un mélange de méthodes de combat et de danse africaine. Ce sport a été inventé par les esclaves africain·e·s au Brésil. La capoeira ne manque pas d'atouts et ce pour

Au Divercity

De 19h à 21h30
tous les mercredis

les personnes de tous les âges. Elle est une forme de combat plutôt ludique mêlant déplacements et esquives et ce avec de la musique et du chant. La capoeira offre l'avantage d'assouplir le corps, le renforcer et de coordonner.

Escola de Capoeira est une asbl qui vise à partager la culture brésilienne sous différents aspects : capoeira, dance, musique... Cette école est dirigée par Mestre Djop Barbosa. Elcio Barbosa, connu dans le cercle de la capoeira comme Mestre Djop Barbosa, est né à Sao Paulo au Brésil. Il commence la pratique de la capoeira en 1979 sous la guidance de différents maîtres de renom au Brésil. Après avoir vécu dans différentes villes au Brésil Mestre Djop s'est installé à Bruxelles d'où il continue de voyager vers le Brésil et l'Afrique.

À vos plumes !

Jean-Christophe Laurence vous proposera son magnifique Atelier d'écriture. Les participant·e·s seront invité·e·s à créer des œuvres par l'écriture prenant des formes diverses : poésie, autobiographies, fiction, journalisme et même texte de chansons ! Tout est possible du moment qu'on s'amuse ! Apportez des objets, des photos, des souvenirs que vous avez envie de partager !

Au Divercity

De 14h à 16h
les vendredis
à partir du
10 septembre

Devenez acteur·rice, réalisateur·rice ou maquilleur·euse ?

Céline Serrad vous emmènera dans son monde magique avec ses séances d'atelier audio-visuel. Photographies, peintures, dessins, vidéos, enregistrements sonores sont les moyens avec lesquels vous allez vous amuser ! L'atelier a pour but de construire ensemble des portraits entre documentaire et fiction sous forme de courts métrages. En gros nous allons faire des petits films ensemble grâce à vos témoignages sur plein de sujets différents !

Au Divercity

De 16h à 18h
les vendredis
à partir du
10 septembre

Let's dance !

Céline Pagès animera en septembre prochain (après les fortes chaleurs de l'été et la fin des règles de distanciation) un « Atelier bal folk » ! Céline est une passionnée de danse, de yoga, de musique et elle rêve de vous apprendre et de partager avec vous des danses folkloriques en groupe ou par deux !

Au Divercity

De 14h à 16h
lundi 21 septembre
lundi 28 septembre

À vos sens!

Isabelle Gobbaerts organisera des ateliers massages où elle vous apprendra quelques bases à pratiquer entre vous ou seul·e. Elle vous offrira également des massages de 25 minutes là où vous en avez besoin (dos, tête, épaules, mains, pieds, bras etc.) Massages habillés évidemment ;-).

Au Divercity

Ces ateliers débuteront après la fin des règles de distanciation physique.

Nichons ensemble

Vous aimez les betteraves, tomates, ciboulette et groseilles ? Alors rejoignez le collectif des Nicheurs. Partagez des moments, une passion et le respect de la nature. Les Nicheurs vont construire des nichoirs pour les mésanges et autres oisillons rejetés par les perruches fluos du parc de Forest.

Les rdv ne sont pas encore connus. Téléphonnez au 0476 81 15 22 pour plus d'informations.

Canicule, fortes chaleurs : Adoptez les bons réflexes

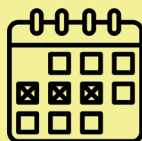
La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.



La température ne descend pas ou très peu la nuit.

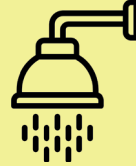


Cela dure 3 jours ou plus.

En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



**JE BOIS RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU :** un grand verre
d'eau toutes les heures.



Je mouille mon corps
et je me ventile.



Je donne et je prends
des nouvelles de
mes proches.



Je ne bois pas d'alcool.



Je maintiens ma maison
au frais : je ferme
les volets le jour.



Je mange en quantité
suffisante.

En période de canicule, il y a des risques pour ma santé. Quels sont les signaux d'alerte ?

Crampes, fièvre élevée, maux de tête, malaise, propos incohérents. **CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI VOUS RESSENTEZ DES SYMPTÔMES.**

Informez-vous de l'état de santé des personnes de votre entourage et aidez-les.

Numéros utiles

Vous êtes une personne isolée ou à risque ? Vous ressentez le besoin d'être accompagné.e pendant les fortes chaleurs ? Vous connaissez quelqu'un.e qui devrait bénéficier d'aide en cas de canicule ?

CONTACTEZ :

LE SERVICE SENIORS DE FOREST :

02/376.10.06 – 02/376.31.47

LE POINT D'INFO VIVA ! :

0471.89.08.83 – 0471.83.30.53

Entre 8h et 16h, du lundi au vendredi, jusqu'au 30 septembre.

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^s_{en}
dienst