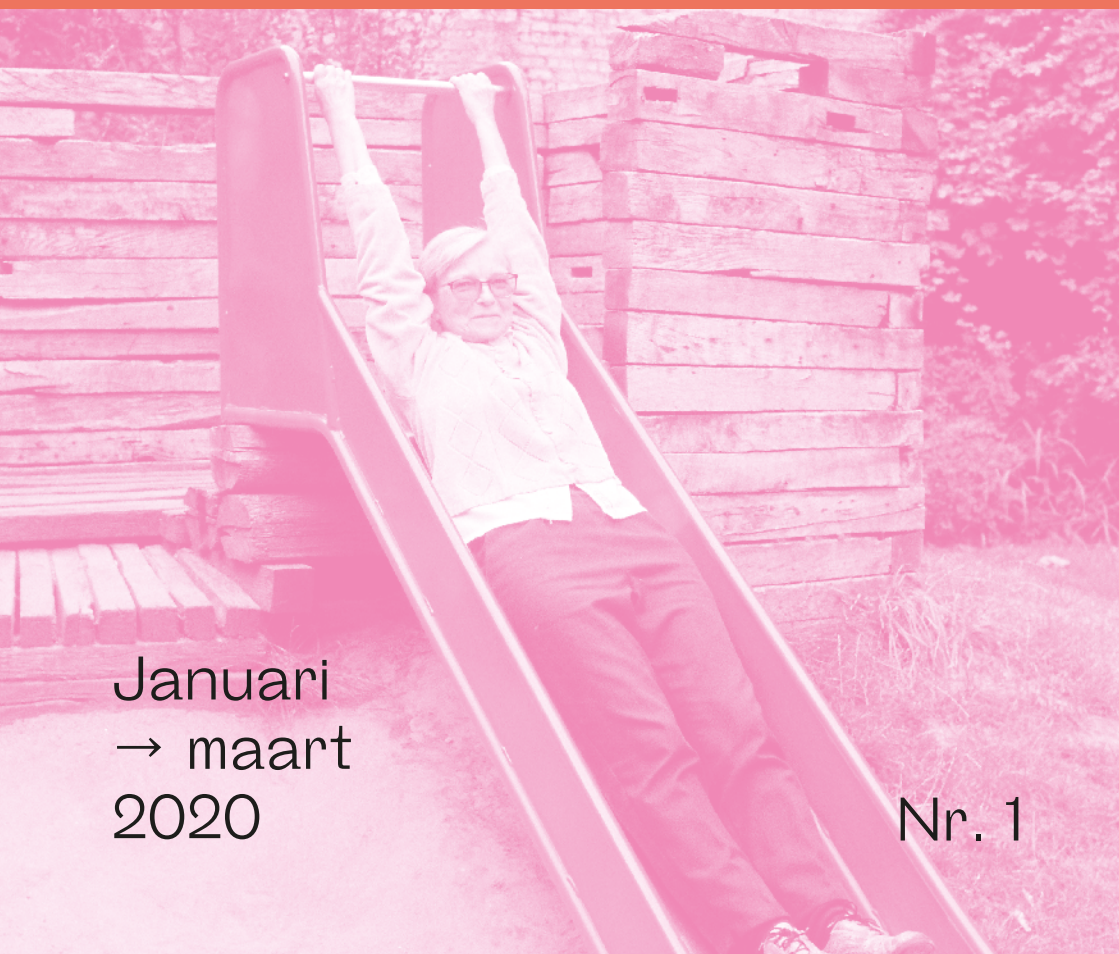


Mijn leven, mijn verhaal

Driemaandelijkse infobrochure
van de Seniorendienst voor
de Vorstse senioren

Januari
→ maart
2020

Nr. 1



Verantwoordelijke uitgever: Stéphane Roberti
Pastoorstraat 2 – 1190 Vorst
Grafische vormgeving: Lucie Caouder
Coverfoto: Vincen Beeckman
Alle rechten voorbehouden
Gedrukt in december 2019 te Vorst

Woordje van de schepen

Beste senioren, beste Vorstenaren,

Wie zei dat pensioen synoniem is met verveling?

Wie zei dat je niet actief moet zijn als je met pensioen bent?

Wie zei dat je niet meer moet sporten?

Wie zei dat je mening niet meetelt?

Wie zei dat je niet meer moet liefhebben?

Dat denk je toch zelf niet en heb je ons ook niet horen zeggen.

Wij hebben voor u sportactiviteiten gepland.

Wij hebben voor u culturele uitstapjes georganiseerd.

Wij hebben voor u een intergenerationale adviesraad in het leven geroepen.

Wij hebben voor u ontmoetingsmomenten gepland.

Ik stel u de eerste editie van de driemaandelijks brochure van de Seniorendienst van de gemeente Vorst voor. Deze brochure “Mijn leven, mijn verhaal” staat vol nuttige informatie als u op zoek bent naar sportieve, sociale, artistieke of culturele activiteiten of als u droomt van intergenerationale contacten. Er is voor elk wat wils, voor alle smaken en alle fysieke en financiële mogelijkheden. We moedigen culturele vermenging aan, wat een verrijking is. Het intergenerationale vormt de kern van onze acties. Aarzel niet om ons te komen opzoeken in de Seniorenruimte op de Brusselsesteenweg 43 als u meer informatie wenst of suggesties heeft. Aarzel ook niet om onze recreatiecentra binnen te stappen. Het team is begaan met uw welzijn en heeft aandacht voor uw wensen. Samen zetten wij de stem van onze ouderen kracht bij, met deze publicatie en nog andere initiatieven.

Mariam El Hamidine

#Mijnlevenmijnverhaal

De Seniorendienst van de gemeente Vorst heeft het genoegen deze nieuwe driemaandelijks infobrochure voor te stellen, voor de maanden januari, februari en maart 2020.

Inhoud

Wie zijn wij?p. 6

Wij hebben u nodig!.....p. 10

De intergenerationale
& seniorendienst.....p. 12

Agenda

Januari 2020p. 16

Februari 2020.....p. 18

Maart 2020p. 21

Contactgegevens

Wonen.....	p. 24
Sociale restaurants	p. 26
Levering van warme maaltijden	p. 27
Sport	p. 28
Geheugentraining	p. 29
Creatieve activiteiten.....	p. 29
OCMW thuishulp.....	p. 32
Zorg & bijstand	p. 34
Sociale cohesie.....	p. 36
Recyclage en weggeefwinkels	p. 38
Juridische bijstand.....	p. 39
Dieren	p. 39
Duurzame voeding en stadslandbouw	p. 40
Dringende hulp speciaal voor senioren.....	p. 42

Wie zijn wij?

De Seniorendienst van de gemeente Vorst is een dienst die zich toelegt op het welzijn en de ontplooiing van onze senioren en helpt hen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. We organiseren debatten, diepgaande gesprekken, ateliers en excursies die gewijd zijn aan het delen van kennis, ideeën en kunstbeoefening.

De Seniorendienst is gevestigd aan de Brusselsesteenweg 43 in Vorst. Onze kantoren zijn open van maandag tot donderdag, van 8 tot 12 uur en op vrijdag van 8 tot 11.30 uur.

U kan ons bereiken:

per telefoon: 02/376.10.06 - 02/376.31.47

(tel. bij dringende gevallen: 0476/81.15.22)

per mail: infoseniors@vorst.brussels

Ontdek onze activiteiten maand per maand...

Ga mee op uitstap of op reis

Trek op avontuur, in goed gezelschap, tijdens onze daguitstappen of korte reizen. Er worden allerlei activiteiten en bezoeken voor u georganiseerd: streekproducten, cruises, historische sites, excursies, musea en nog veel meer!

Doe een beroep op onze diensten voor bijstand aan personen

Elke woensdagmiddag staat er een gratis dienst voor u klaar om uw boodschappen aan huis te leveren. Een vervoersdienst staat ook ter beschikking in functie van uw behoeften en uw autonomie.

Inschrijvingen:

Tel: 02/376.10.06 of 02/376.31.47

Mail: infoseniors@vorst.brussels

Kom de sfeer proeven in onze seniorencentra

DIVERCITY

Luttrebruglaan 134,
1190 Vorst

Tel: 02/347.52.92

MARCONI

Marconistraat 41,
1190 Vorst

Tel: 02/345.05.12

BIA BOUQUET

Bia Bouquet square 1,
1190 Vorst

*(heropening verwacht
in 2020)*

**Al onze centra zijn toegankelijk van 11.30 tot 17 uur.
Deze centra bieden maaltijden aan voor 4,50 €.**

De seniorencentra zijn ruimten waar mensen samenkomen, waar dynamische en inclusieve ontmoetingen bevorderd worden. Het is aan u om te kiezen wanneer u deelneemt aan een van onze activiteiten. U kan er iets bijleren in het gezelschap van mensen met dezelfde interesses en passies.

IN MARCONI

Tafeltennis
Pétanque
Biljart
Kaartspelen
Gezelschapsspelen
Schilderen
Leesclub
Turnen
Filmclub
Multidisciplinaire en
intergenerationele ateliers

IN DIVERCITY

Pétanque
Biljart
Kaartspelen
Spelletjes
Schilderen
Leesclub
Turnen
Filmclub
Multidisciplinaire en
intergenerationele ateliers

Onze lessen

Onze lessen zijn een gelegenheid om iets bij te leren onder leiding van een deskundige. De leraar volgt u gedurende het hele parcours, moedigt u aan en helpt om uw doelstellingen te bereiken. Ons team bestaat uit gepassioneerde professionals met jarenlange ervaring.

INFORMATICA

Hebt u vragen over het surfen op internet? Of twijfels over hoe u iets kan opzoeken op het web? Of ondervindt u moeilijkheden om een e-mail te versturen? VORST 2.0 is uw Openbare Computerruimte.

Wie zijn wij?

Mits een eenvoudige inschrijving staan er computers en gratis toegang tot internet ter beschikking. Er staat een team van deskundigen klaar om u te begeleiden.

Contact: Openbare Computerruimte (OCR)

Tel: 02/535.98.62

U hebt maar weinig kennis van informatica of u wenst wat bij te leren? VORST 2.0 is de oplossing. Onze animatoren geven immers les per niveau, gaande van basiscursussen tot meer gevorderde niveaus, elke dinsdag. VORST 2.0 is gevestigd in de Merodestraat 331 te 1190 Vorst.

Inschrijving is verplicht en kan via de Seniorendienst:

Tel: 02/376.10.06 of 02/376.31.47

Mail: infoseniors@vorst.brussels

TURNEN

Heel wat wetenschappelijke studies tonen aan dat men langer leeft als men voldoende beweegt. Beweging verbetert heel wat gezondheidsparameters. Beweging bevordert het welzijnsgevoel.

Kom dus turnles volgen in onze centra:

DIVERCITY:

Maandag

10 - 11 u:

Lichte turnoefeningen in samenwerking met USG

MARCONI:

Maandag

14 - 15 u:

Stretching

15 - 16 u:

Turnen

Woensdag

14 -15 u:

Turnen

15 -16 u:

Stretching

Vrijdag

11 - 12 u:

Turnen

12 - 13 u:

Stretching

Wij hebben u nodig!

Intergenerationele Participatieraad

We doen een oproep tot de inwoners van Vorst die lid willen worden van onze Intergenerationele Participatieraad: jongeren, ouderen, volwassenen, kinderen...

Deze Participatieraad is een ruimte voor ontmoeting en gesprek, waar jongeren en senioren samen een activiteitenprogramma vastleggen, adviezen uitbrengen, de behoeften evalueren en een impuls geven aan de sociale en culturele activiteiten in de gemeente. De Participatieraad zal één keer per maand door het College geraadpleegd worden.

Wil u aansluiten bij de Participatieraad?

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

Mail: intergenerationnel@forest.brussels

Word cultureel ambassadeur/ambassadrice van de Seniorendienst

De ambassadeurs zijn vrijwilligers met een passie voor cultuur, die de senioren begeleiden naar de culturele activiteiten die de dienst aanbiedt, om angst te helpen overwinnen, dialoog te bevorderen, struikelstenen op het vlak van mobiliteit weg te werken en bejaarden te helpen om zelfstandig te zijn.

Wil u ambassadeur/ambassadrice worden?

Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47

Mail: jboute@vorst.brussels

Wij verzamelen liefdesverhalen

Maakt de liefde gelukkig? Kan men verschillende personen tegelijkertijd graag zien? Herinnert u zich ooit een vertederende boodschap of een liefdesbrief geschreven of gekregen te hebben? Of eerder een brief waarin de relatie verbroken werd? Duik terug in de tijd en beeld u in dat u voor het witte blad zit, alleen tegenover het beeld van de andere, zo ver en zo dichtbij. De briefwisseling is intiem, bestemd voor zichzelf maar ook voor de ander... hij of zij. 14 februari is het feest van de liefde en dat vieren wij met een dansfeest en de publicatie van een 'fanzine' gewijd aan liefdesverhalen van toen en nu...

Vertelt u graag uw liefdesgeschiedenis?

Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47

Mail: jboute@vorst.brussels

De inter- generationele & senioren- dienst

Intergenerationele banden zijn een bron van rijkdom, zowel op economisch vlak, sociaal, cultureel en spiritueel als de Vorstenaren gehecht blijven aan de idee van delen van kennis en ervaringen, door de leeftijdsgroepen heen...

Contact:

Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06

U bent van harte welkom op onze intergenerationele ateliers...

Neem uw instrument ter hand!

SLUIT AAN BIJ DE FANFARE - koor opgericht onder impuls van BRASS en seniorencentrum Divercity

Trommelt u wel eens op kastrollen of bent u een begaafd saxofonist? Onze intergenerationele fanfare verwelkomt iedere Vorstenaar die graag muzikant wil worden. Op zoek naar nieuwe muzikale horizonten mengen wij alle leeftijden, kleuren, genres...

Contact:

Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06

Sportkledij aan!

‘EN KOM BEWEGEN’- in samenwerking met USG (Union Saint-Gilloise)

Drie keer per maand geeft USG bewegingslessen voor senioren, op maandagochtend, om 10 uur, in Divercity. In juni brengen we een intergenerationele ‘flash mob’ naar de wijk.

Indien u meer info wenst, kan u rechtstreeks contact opnemen met Divercity.

Pennen klaar!

« AMOUR ET SAGESSE »

Een semestrieel magazine, gemaakt door en voor senioren, waarin de senioren het woord nemen. Een fotograaf en een journalist zullen de senioren begeleiden bij het verwezenlijken van een tijdschrift. Laat ons weten als u graag meewerkt als (hoofd)redacteur, journalist, reporter, corrector, speciaal gezant, illustrator... Of u nu zin hebt om ideeën aan te brengen, een artikel te schrijven, een verhaal te

vertellen, foto's te leveren, de lay-out van het krantje te organiseren of deel uit te maken van het redactiecomité, aarzel niet om contact op te nemen. Dit tijdschrift zal een manier zijn om te communiceren met de burens via schilderijen, tekeningen, levensverhalen of andere artistieke disciplines.

Contacteer ons rechtstreeks:

Tel : 02/376.10.06 of 02/376.31.47

Mail : infoseniors@vorst.brussels

Penselen in de aanslag!

FRESCO FOREST PART'ÂGES – LA CÎME

In samenwerking met de leerlingen van de school La Cîme, het seniorencentrum Divercity en de vzw 'A travers les arts'.

Als thema voor de schilderworkshops werd liefde voor anderen en eigenliefde gekozen, waarvoor inspiratie zal worden geput in de films die tijdens de intergenerationele filmclubs worden vertoond.

De schilderworkshops worden gegeven door kunstschilder Clara Marciano. In de loop van de workshops wordt de inhoud van fresco bepaald die in de school en in het seniorencentrum geschilderd zal worden.

Contact:

Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06

Afspraak telkens op vrijdag, van 13 tot 16 uur:

Op 17/01: "Nous 3 ou rien" in Miro LDC

Op 24/01 : tekenen en schilderen met acrylverf, in Divercity

Op 21/02: tekenen en schilderen met acrylverf, in Divercity

Op 20/03: "Ma vie de courgette" in Miro LDC

Op 24/04: tekenen en boetseren in Divercity

Op 08/05: tekenen en schilderen met acrylverf, in Divercity

MARCONI-FRESCO

Binnenkort gaat een project van start met het oog op de creatie

van een fresco ter versiering van de muur van het centrum Marconi. Elke week wordt er een voorbereidende tekenworkshop gehouden rond het thema 'samen-leven'. Deze workshop is toegankelijk voor senioren en kinderen, en heeft als doel te werken aan ideeën, tekeningen en beelden die het pleintje in april 2020 zullen verfraaien.

Contact:

Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06

Spoelen klaar!

INTERGENERATIONELE FILMCLUB

Een woensdagmiddag per maand organiseert de jeugddienst de vertoning van een film, ondertiteld in het Nederlands, in een wijklokaal in Vorst (Al Malak, Miro, Jeugdhuis...). De filmclub is toegankelijk voor iedereen, van 14 tot 17 uur, met een vieruurtje-debat na afloop van de film, een uitstekende gelegenheid om gezellig na te praten en te keuvelen.

Contact:

Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06

Overal carnaval!

In samenwerking met BRASS: atelier op woensdagnamiddag, van 14 tot 16 uur, vanaf 22 januari 2020 in Divercity.

Senioren en kinderen knutselen samen een voertuig ineen, geschikt of functioneel, in hout of in metaal, met een stuur of een roer...

Doelstelling nr. 1: Een uniek voertuig ineenknutselen, geschikt en functioneel, voor de carnavalstoet die plaatsvindt op 1 maart 2020 in de Bemptwijk.

Contact:

Céline Renson 02/332.39.66 & Jeanne Boute 02/376.10.06

Januari 2020

Geef de winterdip geen kans!

De Seniorendienst heeft activiteiten klaargestoomd om actief te blijven ook als de zon niet schijnt.

Onze excursies

CULTUURDONDERDAGEN - 'AMERIKA BESTAAT NIET! IK KAN HET WETEN, WANT IK BEN ER AL GEWEEST' - donderdag 2 januari 2020

Na het bezoek aan de tentoonstelling drinken we samen een ajuinsoep op het Vossenplein. De tentoonstelling 'Amerika bestaat niet! (Ik kan het weten, want ik ben er al geweest)' vraagt zich af welke plaats de Verenigde Staten innemen in de wereld, meer bepaald vanuit het standpunt van de collectieve verbeelding. Dit tweeledige project bestaande uit een tentoonstelling en een publicatie stelt Amerika voor doorheen de verblinding van een vervormende spiegel: de Amerikaanse droom. Stap in voor een boeiende *intra muros roadtrip*.

Plaats: Art & Marges, Hoogstraat 314, 1000 Brussel

Prijs: gratis (transport & bezoek inbegrepen)

Afspraak: Om 10.30 uur in de Abdissenstraat aan de stopplaats voor bussen

Reservatie rechtstreeks in het bureau, uiterlijk op 18/12/2019

Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47, Mail : infoseniors@vorst.brussels

Onze vieringen

THÉ DANSANT - zondag 5 januari 2020 vanaf 14 uur

In rusthuis 'Val des Roses', Roosendaal 179 – 1190 Vorst

Niet-residenten (buiten familie van rusthuisbewoners) betalen 2 euro

Contact :

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

ALS WE NU EENS DRIEKONINGEN ZOULDEN VIEREN?

*Reservatie in uw centrum in de week van
16 december tussen 14 en 17 uur*

Atelier filo

Op 9 en 16 januari 2020 verwachten wij jullie om 11 uur in de respectieve centra voor ons 'atelier filo' geanimeerd door Mama Pia en Gwenaël Brees: Wie zijn de drie wijzen? Welke betekenis heeft het feest van de drie koningen? Welke geschenken brengen de drie koningen mee? Wat betekent dit vandaag?

Marconi

Donderdag
09/01/2020 om 15 u

Diversity

Donderdag
16/01/2020 om 15 u

Onze afspraken

FILMCLUB & DEBAT

Informatie rechtstreeks in de centra

Marconi

Donderdag
16/01/2020 om 14 u

Diversity

Donderdag
23/01/2020 om 14 u

Onze ateliers

LACHYOGA

Informatie rechtstreeks in de centra

Diversity

Donderdag
09/01/2020 om 14 u

Marconi

Donderdag
23/01/2020 om 14 u

Februari 2020

En als we nog eens terugblikten op ons koloniale verleden?

In samenwerking met het Collectif Mémoire Coloniale et Lutte contre les Discriminations

Onze excursies

CULTUURDONDERDAGEN - BEZOEK AAN HET KONINKLIJK MUSEUM VOOR MIDDEN-AFRIKA - Donderdag 6 februari 2020

Een Afrikaans spreekwoord zegt: ‘Zolang de leeuwen geen historici hebben, zal de geschiedenis van de jacht altijd tot glorie van de jager zijn’. In die geest biedt het Collectif Mémoire Coloniale et Lutte Contre Les Discriminations zijn rondleidingen aan. Omdat de kolonisatie niet de zaak van slechts één volk is, is het belangrijk dat het verhaal van dit hoofdstuk van de geschiedenis niet door één enkele protagonist wordt verteld. In Brussel lopen we nog steeds zonder dat te beseffen voorbij monumenten en gebouwen die koloniale instellingen hebben gehuisvest.

Tijdens het parcours zal u delen ontdekken van de geschiedenis van de Belgische kolonisatie in Congo, die ver aflaggen van de - vaak verzachte - ‘officiële’ versie. Dit bezoek zal ook een gelegenheid zijn om te begrijpen hoe de kolonisatie nog steeds een impact heeft op de manier waarop we de ‘andere’ vandaag de dag in onze samenleving waarnemen, maar ook hoe de relaties tussen

de zogenaamde landen van het Noorden en het Zuiden zijn opgebouwd.

**Plaats: Koninklijk Museum voor Midden-Afrika,
Leuvensesteenweg 13, 3080 Tervuren**

Prijs: 8 € (transport & bezoek inbegrepen)

Afspraak: Om 10.30 uur in de Abdissenstraat aan de stopplaats voor bussen

Reservatie rechtstreeks in het bureau, uiterlijk op 20/02/2020

Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47

Mail : infoseniors@vorst.brussels

Onze vieringen

THÉ DANSANT - maandag 3 februari 2020 vanaf 14 uur

In rusthuis 'Val des Roses', Roosendael 179 – 1190 Vorst

Niet-residenten (buiten familie van rusthuisbewoners) betalen 2 euro

Contact :

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

**ALS WE NU EENS LICHTMIS ZOU DEN
VIEREN?**

*Reservatie in uw centrum in de week van
20 januari tussen 14 en 17 uur*

EN WAT MET CARNAVAL?

*Reservatie in uw centrum in de week van
20 januari tussen 14 en 17 uur*

Marconi

Dinsdag

04/02/2020 om 15 u

Divercity

Woensdag

05/02/2020 om 15 u

Marconi

Donderdag

13/02/2020

van 12 tot 17 u

Divercity

Donderdag

20/02/2020

van 12 tot 17 u

EN ALS WE ZO FIER ALS EEN PAUW PARADEREN MET BRASS?

Ateliers voor het bouwen van een praalwagen elke woensdag vanaf januari
In samenwerking met BRASS.

Senioren en kinderen maken samen een praalwagen, in hout of metaal, fonkelend of sober, met een stuur of een roer

Doelstelling nr. 1: Een voertuig ineenknutselen, geschikt maar functioneel, voor de carnavalstoet die plaatsvindt op 1 maart 2020 in de Bemptwijk.

EN ALS WE ELKAAR EENS GRAAG ZIEN?

Wie weet vindt u een zielsgenoot tijdens ons dansfeest in het teken van de liefde, naar aanleiding van Sint-Valentijn, op vrijdag 14 februari 2020, in de centra, vanaf 14 uur.

Reservatie rechtstreeks in uw centrum in de week van 27 januari tussen 14 en 17 uur

Diversity

Atelier op woensdagnamiddag, van 14 tot 16 uur, vanaf 22 januari 2020

Marconi en Diversity

Vrijdag 14/02/2020
vanaf 14 u

Onze afspraken

FILMCLUB & DEBAT

Animatie gevolgd door debat: Gwenaël Brees & Collectif Mémoire Coloniale et Lutte contre les Discriminations

Informatie rechtstreeks in de centra

Diversity

Maandag 24/02/2020 om 14 u

Marconi

Donderdag 27/02/2020 om 14 u

Maart 2020

En als we plaats maakten voor de vrouw?

Elk jaar vieren we op 8 maart de Internationale dag van strijd voor de rechten van de vrouw

De Internationale Vrouwendag, die in 1977 door de Verenigde Naties officieel werd ingesteld, vindt zijn oorsprong in de strijd van de arbeidsters en suffragettes in het begin van de 20e eeuw voor betere arbeidsomstandigheden en stemrecht. Het is een dag met evenementen over de hele wereld, een gelegenheid om de balans op te maken van de situatie van vrouwen. Van oudsher hebben vrouwengroepen en -verenigingen manifestaties georganiseerd om overwinningen en prestaties te vieren, om hun eisen te laten horen, om zo de situatie van vrouwen te verbeteren. Internationale Vrouwendag blijft ook vandaag brandend actueel. Zolang er geen gelijkheid tussen mannen en vrouwen is, zullen we de dag moeten blijven vieren.

En als we een stoet van seniorenvrouwen maken en we vragen de mannen om hun snor af te scheren, hun mooiste rok en een diadeem te dragen.

**Afspraak op 8 maart 2020 om 9 uur in Divercity:
Creatie van spandoeken, vlaggen en wimpels, slogans,
kostuums...**

Onze excursies

CULTUURDONDERDAGEN - THERMEN BOETFORT

- donderdag 5 maart 2020

De thermen van Boetfort zijn een uniek wellnesscentrum. U kunt er ontspannen, in badkledij of naakt, in het prachtige kader van het 400 jaar oude kasteel. Er zijn twee verschillende gedeeltes, met onder andere negen verschillende sauna's, zwembaden, jacuzzi's, wellnessbaden en nog heel wat andere wellnessfaciliteiten.

Plaats: Thermae Boetfort, Sellaerstraat 42, 1820 Melsbroek

Prijs: 29 & 35 € (transport & bezoek inbegrepen)

Afspraak: Om 9.30 uur in de Abdissenstraat aan de stopplaats voor bussen

Reservatie rechtstreeks in het bureau, uiterlijk op 20/02/2020

Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47

Mail : infoseniors@vorst.brussels

Onze vieringen

THÉ DANSANT - maandag 2 maart 2020 vanaf 14 uur

In rusthuis 'Val des Roses', Roosendael 179 – 1190 Vorst

Niet-residenten (buiten familie van rusthuisbewoners) betalen 2 euro

Contact :

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

FEEST VAN DE LENTE

Op 20 maart 2020 vieren we de lente in de centra. Bloemenkransen en hymnes aan de natuur. Sluit bij ons aan voor een groepswandeling door het park van het kasteel van Gaasbeek. Fleurige outfit gewenst.

Afspraak op vrijdag 20/03/2020 om 10 uur in de Abdissenstraat aan de stopplaats voor bussen

Reservatie rechtstreeks in het bureau, uiterlijk op 28/02/2020

Tel : 02/376.10.06 - 02/376.31.47

Mail : infoseniors@vorst.brussels

Onze ateliers

"HISTOIRES DE FEMMES" IN DIVERCITY

"Histoires de femmes" is een participatief proces waarin Vorstse vrouwen tussen 18 en 117 jaar oud samenwerken om rond 8 maart 2020 een manifestatie te organiseren ter gelegenheid van de Internationale Vrouwendag. Het is ook en vooral een ruimte voor vrouwen (niet gemengd) om te praten, in een gezellig en ontspannen sfeer, over alles wat ons als vrouwen raakt.

De data van de bijeenkomsten moeten nog bepaald worden.

Onze afspraken

FILMCLUB & DEBAT

Informatie rechtstreeks in de centra.

Marconi

Maandag

16/03/2020 om 14 u

Diversity

Donderdag

19/03/2020 om 14 u

Contactgegevens

Contactgegevens om binnen handbereik te houden voor senioren in vorst

Wonen

● LE CAIRN

Neerstalsesteenweg 323 A,
1190 Vorst

Tel: 02/376.88.44

Mail: lecairn.coordination@gmail.com

- Hulp bij huisvesting
- Pedagogische activiteiten
- Babel' Café
- Espace seniors
(communautaire@lecairn.be)



● HUISVESTING INFORMATIELOKET (HIL)

Marguerite Bervoetsstraat 1, 1190 Vorst

Tel: 02/378.44.28 - Mail: gil@forest.brussels

Woensdag van 10 tot 13 u, donderdag van 14 tot 18 u, vrijdag van 9 tot 12 u.

Referentiepersonen: Boris Dubois en Karim Bensaffidine

● **HUISVESTINGSDIENST VAN HET OCMW**

Luikstraat 58 (antenne), 1190 Vorst

Tel: 02/563.64.27

Jean-Baptiste Van Péstraat 50, 1190 Vorst

Tel: 02/333.73.60 - Mail: servicehabitat@cpas1190.brussels

- Moeilijkheden met uw woning
- Betaling van uw facturen (gas, water of elektriciteit)

● **UNE MAISON EN PLUS (VZW)**

Britse Tweedelegerlaan 27, 1190 Vorst

Tel: 02/349.82.40 - Mail: info@unemaisonenplus.be

Habitons+: Part'Âges, een project voor intergenerationeel wonen
Het project Part'Âges bestaat uit het in contact brengen van een oudere persoon die een kamer beschikbaar heeft in zijn woning, met een student die degelijke accommodatie zoekt. De huurprijs is laag en er kunnen diensten worden uitgewisseld.

Een referent lid blijft in contact met de 'tandem' gedurende de looptijd van de overeenkomst en er wordt een stand van zaken opgemaakt bij het begin en aan het einde van het project.

● **1 TOIT 2 ÂGES**

www.1toit2ages.be

Tel: 0472/94.82.77 - Mail: bruxelles1@1toit2ages.be

'1 Toit 2 Âges' biedt formules aan voor de huisvesting van studenten bij senioren.

● **BUURTHUIS SINT-ANTONIUS**

Fierlantstraat 2, 1190 Vorst

Tel: 02/534.20.40 - Mail: service_logement.mqsa@yahoo.fr

- Informatie en advies aan huurders
- Bijstand bij administratieve brieven
- Conflictbemiddeling
- Raadpleging van aankondigingen van woningen te huur

Referentiepersoon: Dieudonné Kandé (Tel: 0486/31.81.09)

● **SOCIAAL VERHUURKANTOOR (SVK) VORST**
Pierre Decosterstraat 96, 1190 Vorst
Tel : 02/534.32.95 - Mail : info@aisforest.be

- Goed beheer van uw onroerend goed
- Onderhoud van uw woningen
- Betaling van de huur in alle omstandigheden
- Advies en hulp bij renovatiewerken

Referentiepersoon: Deborah Jacobs

● **HABITAT ET RÉNOVATION (ASBL)**
Madelonsquare 13, 1190 Vorst
Tel: 02/332.54.57

Sociale restaurants



● **LA PETITE MIETTE**
Cervantesstraat 93-97, 1190 Vorst
Tel: 02/203.81.00 - Mail: petitemiette@outlook.com

- Keuken op basis van nieuwe smaken
- Lokale producten
- Vergeten groenten, vis en gevogelte
- Biologische producten

● **LE FORESTO**
Luttrebruglaan 134, 1190 Vorst
Tel: 02/343.89.45

- Lokale keuken en korte keten
- Zeer democratisch
- Gezellig ingericht, aangenaam verlicht

● **DIVERCITY (SENIORENCENTRUM)**

Luttrebruglaan 134, 1190 Vorst

Tel: 02/347.52.92 - Mail: kmarkadieu@vorst.brussels

- Maaltijden en dranken ter plaatse opgediend tegen zeer democratische prijzen voor alle Vorstenaren
- Veel activiteiten (spelletjes, feesten, sport, multidisciplinaire ateliers, wijkprojecten, verjaardagen...)
- Uitstapjes en reizen

Referentiepersoon: Karine Markadieu

● **MARCONI (SENIORENCENTRUM)**

Marconistraat 41, 1190 Vorst

Tel: 02/345.05.12 - Mail: czwaelens@vorst.brussels

- Maaltijden en dranken ter plaatse opgediend tegen zeer democratische prijzen voor alle Vorstenaren
- Veel activiteiten (spelletjes, feesten, sport, multidisciplinaire ateliers, wijkprojecten, verjaardagen...)
- Uitstapjes en reizen

Referentiepersoon: Constance Zwaelens

● **BIA BOUQUET (DAGCENTRUM VOOR BEJAARDEN)**

Momenteel in renovatie

Levering van warme maaltijden

● **OCMW VAN VORST**

Roosendaelstraat 175, 1190 Vorst

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

- Levering van maaltijden van maandag tot vrijdag

Referentiepersoon: Joëlle Nshombo

Sport

● TEN WEYNGAERT

Bondgenotenstraat, 1190 Vorst

Tel: 02/340.95.80

Mail: tenweyngaert@vgc.be

- Sportieve activiteiten en andere (zie kalender)



● FOREST QUARTIER SANTÉ

Britse Tweedelegerlaan 27, 1190 Vorst

Tel: 02/340.26.00 - Mail: info@f-q-s.be

- Turnlessen
- Tai-chi lessen
- Gezondheidsateliers
- Sportieve ontdekkingen
- Openbare Computerruimte

● PETANQUECLUB LE FRANKVELD VZW

Britse Tweedelegerlaan 600, 1190 Vorst

Tel: 02/376.55.75

● LE DOMAINE FOREST - PETANQUECLUB

In de zomer:

Hoek Victor Rousseaulaan en Domeinlaan, 1190 Vorst

Tél: 0473/88.75.98

In de winter:

Boulodrome Charles Picqué,

Munthofstraat 108,

1060 Sint Gillis

Tél: 02/538.02.98

Geheugentraining

- **BELGISCHE SCRABBLEFEDERATIE**

Minervastraat 33, 1190 Vorst

Tel: 02/219.15.87

Creative activiteiten

- **UNE MAISON EN PLUS**

Britse Tweedelegerlaan 27, 1190 Vorst

Tel: 02/349.82.40

Mail: info@unemaisonenplus.be

École créative: Creatief atelier voor volwassenen

Het team van Ecole Créative organiseert het hele jaar door creatieve projecten. Van naaien tot mozaïek, langs monumentale fresco's... Het team diversifieert elk jaar zijn projecten.

Focus op het project 'Ma Maison-sur-Senne » 2019-2021

in samenwerking met inwoners en verenigingen (re)animeren artiesten verschillende plaatsen in Vorst. Het project wil onder meer de openbare ruimte op een positieve manier gebruiken aan de hand van kunst (foto, fresco, mozaïek, sculptuur, schilderen, begroening...).



● **FIREFEC: BANDUNDU ASBL**

FIREFEC/Bandundu heeft als doel vooropgesteld senioren en medioren van Zuid-Saharaanse oorsprong uit hun isolement te halen, om ze hier beter te integreren via gezellige en intergenerationele ontmoetingen, uitstapjes en culturele ateliers en diverse activiteiten met senioren uit andere gemeenschappen om te leren samenleven en in vreugde oud te worden.

Contactpersoon: Mama Pia (Tel: 0465/60.82.78)

● **BIBLIOTHEKEN**

- **BIB BRUSSELSE BIBLIOTHEEK - Van Volxemlaan 364, 1190 Vorst - Tel: 02/343.20.04**
- **BIBLIF - De Merodestraat 331-333, 1190 Vorst
Tel: 02/343.87.38 - Mail: bibli@forest.brussels**
- **MICROBLIF - Sint-Denijsplein 7, 1190 Vorst**

● **LE DÉBUT DES HARICOTS (VZW) - PEDAGOGISCHE MOESTUIN** **Drukkerijstraat 5, 1190 Vorst**

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

- Collectieve acties voor vergroening
- Tuinieren en contact met natuur, zaadjes en planten, advies...

Referentiepersoon: Aline Dehasse

● **PARTENARIAT MARCONI (VZW)**

Marconistraat 37, 1190 Vorst

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

Atelier voor iedereen die moeilijk Frans begrijpt of leest (schriftelijk en mondeling)

- Artistieke ateliers
- Ouderschapsondersteuning
- Digitale ruimte
- Turnles voor dames
- Buurtfeest

● **REMUA (VZW)**

Sint-Denijsstraat 136/4, 1190 Vorst

Tel: 02/537.74.38 - Mail: info@remua.be

Réseau de Musiciens - Intervenants en Ateliers (vzw)

- Muziek- en kunstateliers
- Muziek, instrumenten, zang en dans
- Muziek in de wijken: koren, orkesten, initiatie opera...

● **BRASS (CULTUREEL CENTRUM VAN VORST)**

Van Volxemlaan 364, 1190 Vorst

Tel : 02/332.40.24 - Mail : info@lebrass.be

Tentoonstellingen, concerten, ateliers, wandelingen, spelletjes, spektakels, voor alle smaken en leeftijden! (Zie kalender)

OCMW thuishulp

Hulp nodig bij de huishoudelijke taken?
Welke soorten hulp biedt de dienst?

● **GEZINSHULP**

De gezinshulp kan u ondersteunen bij uw dagelijkse taken: het bereiden van uw maaltijd, boodschappen doen, ... Hij of zij kan u ook helpen bij uw lichaamsverzorging of naar u te luisteren en u thuis ondersteunen.

● **HUISHOUDHULP**

De huishoudhulp kan u helpen met het onderhoud en de schoonmaak van uw huis.

● **AAN HUIS GELEVERDE MAALTIJDEN**

Deze dienst kan een warme maaltijd bij u thuis bezorgen, van maandag tot en met vrijdag.

De financiële bijdrage wordt berekend op basis van de samenstelling en het inkomen van het huishouden. Afhankelijk van uw situatie kan er een korting worden verleend.

● **DIENST THUISHULP**

Senioren dienst in Val des Roses

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

Roosendaelstraat 175, 1190 Vorst

Bereikbaarheid: tram 51, halte Roosendael, bus 48, halte Domein.

Wvd diensthoofd Minette Japah

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

Sociaal assistente Ilse Rooms

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

Sociaal assistente Joëlle Nshombo

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

Aan welke voorwaarden moet ik voldoen?

U moet op het grondgebied van de gemeente Vorst wonen en meerderjarig zijn.

Welke stappen moet ik ondernemen?

Om een beroep te kunnen doen op thuishulp, neemt u contact op met de dienst. Een maatschappelijk werker komt een eerste huisbezoek brengen om samen met u te bepalen welk soort hulp u nodig hebt.

Hoe kan u ons contacteren?

U kan telefoneren van maandag tot donderdag, van 8 tot 16.30 uur, en op vrijdag van 8 tot 12 uur, of ons contacteren per mail.

Zorg & bijstand

Medische huizen

- **FOREST QUARTIER SANTÉ**

Britse Tweedelegerlaan 27,
1190 Vorst

Tel: 02/340.26.00

Mail: info@f-q-s.be



- **MEDISCH HUIS SINT-DENIJS**

Pastoorstraat 9, 1190 Vorst

Tel: 02/376.16.82 - Mail: mmf@mmforest.be

- **MEDISCH HUIS SINT-ANTONIUS**

Fierlantstraat 17, 1190 Vorst

Tel: 02/290.83.40 - Mail: mmf@mmforest.be

- **MEDISCH HUIS SITE 'BRITS LEGER'**

Britse Tweedelegerlaan 39, 1190 Vorst

Tel: 02/206.30.30 - Mail: mmf@mmforest.be

- **MEDISCH HUIS 'MARCONI'**

Marconistraat 85, 1190 Vorst

Tel: 02/345.58.81

- **MEDISCH HUIS 'VROEGE GROENTEN'**

Luttrebruglaan 95, 1190 Vorst

Tel: 02/340.33.50 - www.mmprimeurs.be

Het Medisch Huis bestaat uit een team van kinesitherapeuten, een verpleegkundige, een onthaalmedewerker/beheerder, artsen, een psycholoog en een maatschappelijk werker. Via een globale aanpak ondersteunt het de geregistreerde patiënten, Vorstenaren en

Contactgegevens

senioren bij de verschillende aspecten die verband houden met hun leeftijd op sociaal, fysiek of psychologisch vlak. Wij ondersteunen senioren in hun behoeften, tijdens individuele ontmoetingen of groepsactiviteiten, en wij luisteren naar hen en zorgen voor hen.

● **MEDISCH HUIS 1190**

Wielemans Ceuppenslaan 45 bus 6, 1190 Vorst

Tel: 02/347.54.74

Medische centra

● **MEDISCH CENTRUM ALBERT**

Alsebergsesteenweg 243, 1190 Vorst

Tel: 02/345.48.21

● **MEDISCH CENTRUM ENADEN (VZW) DAGCENTRUM**

Van Volxemlaan 168, 1190 Vorst

Tel: 02/644.55.72

● **CENTRUM ETIENNE DE GREEF (VZW)**

Alsebergsesteenweg 218, 1190 Vorst

Tel: 02/343.63.92

● **MEDISCH CENTRUM VOOR AUDIO-FONOLOGIE (VZW)**

Lusambostraat 35-39, 1190 Vorst

Tel: 02/332.33.23

Gezinsplanning

● **OCMW VORST**

Guillaume Van Haelenlaan 83, 1190 Vorst

Tel: 02/343.74.04 - Mail: direction@cmap.be

Geestelijke gezondheidszorg

- **CENTRUM VOOR MENTALE GEZONDHEIDSZORG**

Van Volxemlaan 169, 1190 Vorst

Tel: 02/344.46.74

- **CENTRUM VOOR MENTALE GEZONDHEIDSZORG L'ADRET**

Albertlaan 135, 1190 Vorst

Tel: 02/344.32.93

Mobiliteit

- **TAXICHEQUES (DIENST SOCIALE ZAKEN)**

Pastoorstraat 2, 1190 Vorst

Tel: 02/370.22.76 - Mail: melkirat@forest.irisnet.be

Referentiepersoon: Amine Elkirat

Sociale cohesie

- **BRAS DESSUS BRAS DESSOUS (VZW)**

Eikelstraat 27, 1190 Vorst

Tel: 0486/76.62.89

Mail: info@brasdessusbrasdessous.be

‘Bras dessus Bras dessous’ brengt 60-plussers die zelfstandig wonen maar zich eenzaam voelen, in contact met een jongere buur die bereid is wat tijd samen door te brengen. Via deze solidaire buurtwerking streeft de vereniging ernaar het isolement van de ouderen te verminderen, een intergenerationele en interculturele band te smeden, in harmonie thuis ouder te worden en een nieuwe manier te vinden om zijn wijk te beleven.



● **CAPT'ÂGES**

Tel : 0484/70.01.10 - Mail : captages@captages.be

Bent u senior? Wilt u uw buurt, de bewoners en de activiteiten beter leren kennen? Woont u in de buurt en wenst u een beetje tijd aan ouderen te besteden? Capt'Âges biedt u de mogelijkheid om individueel en/of in groep kennis te maken met mensen.

● **LDC MIRO**

De Merodestraat 449, 1190 Vorst

tel : 02/537.44.56

Sociale dienst / infopunt: Hebt u vragen over thuiszorg, pensioen of uitkering, verpleegkundige zorg, administratie, gezins- en ouderenzorg? Samen proberen we een oplossing te vinden voor uw problemen! Voor dringende vragen kunt u telefonisch contact met ons opnemen.

Ontmoetingsplaats: Iedereen is welkom in MIRO. U kan koffie of thee komen drinken, samen eten, de krant of een boek lezen en gezelschapspellen spelen of mensen uit de buurt ontmoeten.

Sport & beweging: Miro promoot een gezonde levensstijl, op maat voor senioren

● **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

- Sensibilisering van de publieke opinie en de Congolese en Belgische overheden
- Pleidooi voor een duurzame vrede in Congo
- De vereniging weerspiegelt het pluralisme en de diversiteit van haar leden op ideologisch, filosofisch, politiek en religieus vlak

Recyclage en weggeefwinkels

● ENTRAIDE ET CULTURE

Van Volxemlan 525, 1190 Vorst

Tel: 02/539.43.60 - Mail: service.culture@entraideetculture.be

- Verdeling van voedselpakketten
- Sociale vestiaire

● RODE KRUIS & SOCIALE KRUIDENIER

Wielemans Ceuppenslaan 11, 1190 Vorst

Tel: 02/348.96.10 ou 0498/92.95.78

- Bloedgiften
- Sociale kruidenier, levensmiddelen aan halve prijs of gratis in geval van sociale urgentie

Referentiepersoone: Marie Laine

● CONVIVAL

Lusambostraat 33-35, 1190 Vorst

Tel: 02/503.43.46 - Mail: info@convivial.be

- Geldgiften
- Giften in natura: kleding of huishoudmateriaal
- Giften in natura: meubels



● RECYCLAGE EN WEGGEEFWINKELS

Belgradostraat 104,
1060 Sint-Gillis

Tel: 0475/97.70.19

- Afval inzamelen, afvalproductie inperken door afval te herwaardenen

Juridische bijstand



● VREDEGERECHT

Alsebergsesteenweg 296, 1190 Vorst

Tél: 02/347.13.60 ou 02/347.19.34

Mail: j.p.forest@just.fgov.be

- Gratis raadpleging bij een advocaat

● JURIDISCHE BIJSTAND GEMEENTE VORST EN BEMIDDELING

De Mérodestraat 331-333, 1190 Vorst

Tel: 02/334.72.81 - Mail: mgiansante@forest.brussels

- Juridische bijstand

● JURIDISCHE INFO & ADVIES

Tel: 02/334.72.81 ou 02/334.72.40

Mail: mediationlocale@forest.brussels

- De dialoog tussen partijen herstellen en conflicten oplossen om tot een akkoord te komen, rekening houdend met de behoeften van beide partijen

Dieren

● STICHTING PRINS LAURENT -

STICHTING VAN OPENBAAR NUT

Vossenplein 72-73, 1000 Brussel

Tel: 02/511.66.46



- Medische zorg voor gezelschapsdieren van kansarmen
- Nachtelijke zorg in Brussel voor daklozen met gezelschapsdier

● STERILISATIE VAN ZWERFKATTEN

Groen nummer: 0800/95.333 - Mail: 0800@vorst.brussels

Gratis voor particulieren

Duurzame voeding en stadslandbouw

Vorst gonst van collectieve moestuinen en compostplekken Raadpleeg de kaart met de collectieve moestuinten

Vorst telt 12 'collectieve' moestuinen en 2 collectieve compostplaatsen.

● DE COLLECTIEVE MOESTUINEN

- Moestuin van de Abdij
- Moestuin van Wiels 'Milles semences Ceuppens'
- Moestuin van de Goede moeders
- Moestuin van de Bempt
- Moestuin van de families
- Moestuin van de groene kat
- Moestuin Neptunus
- Moestuin van de bibliotheek (Guillaume van Haelen)
- Moestuin van de Lotus
- Moestuin van de Drukkerij (zie project Drukkerij)
- Moestuin van het geluk
- Moestuintje van de Bempt

● DE COLLECTIEVE COMPOSTPLAATSEN

- Collectieve compost van het panorama
- Collectieve compost van de bibliotheek (Guillaume van Haelen)

● **BOOMGAARDEN EN KRUIDENTUINEN**

- Jardin essentiel (aromatische en medicinale tuin in het Dudenpark)
- Messidor dromen
- Panorama boomgaard

● **DUURZAME MARKT ALBERT**

- **Wanneer?** Elke donderdag van 15 tot 20 u.
- **Wat?** Verkoop van duurzame producten (slager, kaashandelaar, groenteboer, kruidenier...) en kleine restauratie



Dringende hulp speciaal voor senioren



AMBULANCE EN BRANDWEER: 100 of 112

POLITIE: 101

ANTIGIFCENTRUM: 070/245.245

ZELFMOORDPREVENTIE: 0800/32.123

PARTNERGEWELD: 0800/30.030

PREVENTIE MISHANDELING SENIOREN: 02/511.91.20

U KUNT THUIS VERZORGING KRIJGEN VAN VERPLEGERS OP BASIS VAN DE TARIEVEN DIE DOOR HET RIZIV WERDEN VASTGELEGD.

Ze zijn bereikbaar op het tel. nr 0496/86.76.89 of 0474/68.51.57

‘LES AIDANTS PROCHES’

02/474.02.44 (24h/24h) - www.aidants-proches.be

CENTRA VOOR MAATSCHAPPELIJK WERK

02/223.37.74 - www.fdss.be

THUISOPPASDIENST

02/537.27.02 - www.gammesasbl.be

VERENIGING VOOR PALLIATIEVE ZORG IN BRUSSEL

02/318.60.55 - www.palliabru.be

BALUCHON ALZHEIMER BELGIË

02/673.75.00 - www.baluchon-alzheimer.be

FRANSTALIGE BRUSSELSE LIGA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID (LBFSM)

02/511.55.43 - www.lbfsm.be

ALZHEIMER BELGIQUE

02/428.28.19 - www.alzheimerbelgique.be

LIGUE ALZHEIMER

0800/15.225 - www.alzheimer.be

FÉDÉRATION INDÉPENDANTE DES SENIORS (FIS)

02/223.09.27 - www.fedindseniors.be

ENEO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

02/246.46.73 - www.eneo.be

INFORMATIE OVER OPVANG- EN VERBLIJFPLAATSEN HOME-INFO BRUSSEL

02/219.56.88 - www.inforhomesasbl.be/fr/

BXL REFUGEES

www.bxlrefugees.be

Washingtonstraat 186, 1050 Elsene

Mail: sis@bxlrefugees.be - info@bxlrefugees.be

Wil u meewerken als vrijwilliger? volunteers@bxlrefugees.be

Het doel van onze dienst
is het bevorderen van het
samenleven  door middel
van interactie tussen
senioren , maar ook
intergenerationele ,
artistieke , associatieve
activiteiten...

Om zich open te stellen naar
de omgeving  en ook verder,
naar denkbeeldige werelden.

SENIORENDIENST VAN DE GEMEENTE VORST
BRUSSELSESTEENWEG 43
1190 VORST



FOREST VORST
service
senior^{en}
dienst