

BONS PLANS

60+



Soyons solidaires
pas solitaires

EDITORIAL

Avec le CPAS et les partenaires de la Coordination de l'Action Sociale, nous avons toujours porté une attention particulière au bien être des seniors.

C'est donc non sans fierté que j'ai l'occasion de préfacer le fruit de ce travail collectif réalisé par les travailleurs sociaux de l'administration communale, du CPAS, des associations et partenaires de la coordination sociale.

Il se veut être un outil pratique associé à une campagne ciblée pour mobiliser nos concitoyens entrés dans le bel âge.

De belles découvertes en perspective avec les nombreuses ressources que recèle notre belle commune.

Myriem AMRANI



La Présidente
du CPAS de St-Gilles

Madame, Monsieur,

Cette brochure a été créée pour vous !

Les travailleurs sociaux Saint-Gillois, conscients des difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre recherche d'informations, ont rassemblé dans ce petit guide les lieux et services qui vous seront utiles pour rencontrer d'autres personnes ou trouver les aides, soins, dont vous avez peut-être besoin.

Pour commencer, vous trouverez les services vous proposant diverses activités sportives, culturelles ou bien-être susceptibles de vous donner envie de bouger et sortir.

Afin de vous aider à vous y rendre, le deuxième chapitre vous indique les services d'aide aux déplacements ainsi que les taxis sociaux.

La troisième partie, «J'ai besoin de contacts» vous renseignera quant aux centres d'accueil de jour et autres services et associations sociales, culturelles ou numériques grâce auxquelles vous trouverez épanouissement personnel et rencontres amicales.

Autres pistes pour sortir de l'isolement en prenant soin de soi, les maisons de repos et maisons médicales sont ensuite répertoriées en chapitre 4.

Enfin, le dernier chapitre vous informera quant aux services à contacter lorsque vous avez besoin d'aide à votre domicile.

N'hésitez pas, sortez de chez vous, allez vers eux ou contactez-les. Ils sont là pour vous aider.

Cette liste de services/lieux, n'est bien sûr pas exhaustive...

N'hésitez pas à nous faire connaître d'autres lieux que vous fréquentez et que nous pourrions proposer également.

De plus, les prix sont susceptibles de changer, renseignez-vous.

Pour terminer, deux sites internet foisonnent d'informations et pourraient également vous être utiles :

Administration communale de St-gilles : www.stgilles.irisnet.be

CPAS de St-Gilles : www.cpas1060.be

TABLE DES MATIÈRES

1. JE SORS, JE BOUGE, JE PARTICIPE !.....	6
1.1. ACTIVITES CULTURELLES	6
1.2. ACTIVITÉS SPORTIVES	14
1.3. ACTIVITÉS ZEN	15
2. JE ME DÉPLACE	17
3. J'AI BESOIN DE CONTACT	20
4. J'AI BESOIN DE CONTACTS ET DE SOINS	27
4.1. MAISONS DE REPOS ET RÉSIDENCES	27
4.2. MAISONS MEDICALES	27
5. J'AI BESOIN D'UN COUP DE MAIN	30
6. INDEX	34

1. JE SORS, JE BOUGE, JE PARTICIPE !

1.1. ACTIVITES CULTURELLES

ACADEMIES

www.stgillesculture.irisnet.be

www.stgilles.brussels/services/enseignement/academies/

Le site communal recense les académies et écoles, les artistes, les associations socio culturelles, les ateliers créatifs,...

ACADEMIE DES BEAUX-ARTS

J.J.GAILLARD

Rue Hôtel des Monnaies, 108

02 538 12 70

www.acasaintgilles.be

aca.beaux.arts.stgilles@gmail.com

Lundi - mardi - jeudi de 18h à 20h30, mercredi de 13h30 à 16h30 et de 18h à 20h30 le samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Activités : photographie, céramique, illustration et BD, dessin, sculpture, atelier pluridisciplinaire recherches picturales et tridimensionnel, reliure, histoire de l'Art.

Gratuité pour les personnes pensionnées mais sous statut GRAPA (attestation de l'office national des pensions), chômeurs complet indemnisé et bénéficiaires du CPAS (Attestation CPAS).

ACADEMIE DE MUSIQUE

ARTHUR DE GREEF

Rue de Neufchâtel, 16

02 538 64 50

acadegreef@gmail.com

secretariatmusique@stgilles.irisnet.be

www.acadegreef.be

Inscriptions du 1^{er} au 30 septembre uniquement sur rendez-vous par téléphone ou sur place. Pas de limites d'âge.

Art de la parole : art dramatique, déclamation, diction éloquence, diction orthophonie, atelier théâtral. Formation musicale.

Gratuité pour les personnes pensionnées sous statut GRAPA (attestation de l'office national des pensions) chômeurs complet indemnisé et bénéficiaires du CPAS.

MAISON DES CULTURES

Rue de Belgrade, 120

02 850 44 18

www.mdc1060.brussels

«La maison des cultures organise des événements artistiques ainsi que des stages et ateliers pour enfants, ados et adultes, durant l'année et les vacances».

BIBLIOTHEQUE COMMUNALE FRANCOPHONE

Rue de Rome 24 - 28

02 543 12 33

02 435 12 40 (section adultes)

02 435 12 39 (section jeunesse)

bibliotheque.1060@stgilles.brussels

www.bibliosaintgilles.be

Ouvert : mardi de 12h à 17h, mercredi de 9h à 11h et de 14h à 19h, jeudi et vendredi de 13h à 18h (section adultes) et de 15h à 18h (section jeunesse). Samedi de 9h à 13h. Changement d'horaire pendant les congés scolaires.

Espace multimédia : Internet, CD ROMS, traitement de texte.

Mobi-livres : livraison de livres à domicile par des bénévoles pour St-Gillois âgés ou personnes immobilisées temporairement.

BIBLIOTHEQUE COMMUNALE NEERLANDOPHONE

Rue Emile Féron, 173

02/533.98.61

bibliotheek@stgillis.brussels

www.sint-gillis.bibliotheek.be

Ouvert : mardi et jeudi de 15h à 19h, mercredi de 14h à 18h, samedi de 10h à 13h.

Ordinateur et wifi disponible pour le public.

CELLULE 133

Avenue Ducpétiaux, 133A

0497 59 91 63

cellule133a@gmail.com

www.cellule133a.be

Lundi et mardi cours de swing (intergénérationnel), spectacles, musique et danse, danses folkloriques, cours de théâtre (auditions).

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAÏC JUIF

Rue Hôtel des Monnaies, 52

02 543 02 70

info@cclj.be www.cclj.be

Conférences, colloques, voyage annuel, concerts. Avant-premières cinématographiques, représentations théâtrales, Festivals culturels autour du judaïsme, de la transmission culturelle ou de la paix au Proche-Orient et de la lutte contre l'extrême droite, chorale, cours d'hébreu, théâtre du possible, table de conversation en yiddish, chorale Renanim, fêtes juives.

CENTRE CULTUREL JACQUES FRANCK

Chaussée de Waterloo, 94

02 538 90 20

info@lejacquesfranck.be

www.lejacquesfranck.be

Ouvert : mardi au vendredi de 11h à 18h30, samedi de 14h à 18h30, dimanche de 14h à 22h.

Arts plastiques, cinéma, cinéma jeunes publics, conférences, expositions, musique, théâtre, danse.

Accepte les tickets Article 27 et prix solidaire à partir de 4€.

CENTRE HELLENIQUE INTERCULTUREL

Rue des Etudiants, 14B

02 538 62 12

centrehellenique@skynet.be

www.centrehellenique.net

Ouvert de 9h30 à 16h30.

Cours de danses traditionnelles.

Les cours sont accessibles aux seniors (représentent environ 50% du

public). Participation financière de 50€/an en début d'année (modulable si difficultés financières). Français pour les adultes primo arrivants. Cours de grec moderne. Fle , Service Social Générale, traduction français-grec.

ESPACE PHOTOGRAPHIQUE CONTRETYPE

Cité Fontainas 4A

02 538 42 20

contretyp@skynet.be

www.contretyp.org

Ouvert : du mercredi au vendredi de 12h à 18h.

Samedi et dimanche, de 13h à 18h.

Expositions de photographies contemporaines, organisation de résidences d'artistes, organisation de conférences à propos de la photographie. Visites guidées.

Accueil tout public/Entrée gratuite.

INSTITUT DE RYTHMIQUE JACQUES DALCROZE

Rue Henri Wafelaerts, 53

02 537 47 93

Secrétariat : : lundi au jeudi de 14h à 17h30.

officedalcroze@gmail.com

Danse créative, chorégraphie, rythmique, expression corporelle. De 3 à 77 ans.

LA TRANSFORMATHÈQUE

Rue de Loncin, 1

0475/63.94.60

contact@larut.eu

www.transformatheque.larut.eu

Cours, ateliers et stages nomades pour adultes et enfants (couture, création de bijoux...).

LIBERALE BEWEGING VOOR VOLKSONTWIKKELING (LBV)

Rue de Livourne, 24

02 538 59 05

lbv@lbvzw.be

www.lbvzw.be

Organisation de formations et d'activités socioculturelles pour seniors. Etude de problèmes liés à la vieillesse, groupe de travail de pensionnés autour de questions de société. Activités de gestion pour les plus de 50 ans, pensionnés et handicapés.

MAISON DU LIVRE

Rue de Rome, 24 - 28

02 543 12 20

contact@lamaisondulivre.be

www.lamaisondulivre.be

Ateliers d'écriture, stages d'écriture et arts plastiques, expositions, conférences, tables rondes littéraires. Club de scrabble classique tous les vendredis entre 14h et 17h. Activités accessibles aux seniors. 35% du public seniors.

Expositions gratuites ainsi que certaines conférences et rencontres.

MAISON DES CULTURES – (LA)

Rue de Belgrade, 120

02 850 44 18

maisondescultures@stgilles.brussels

www.mdc1060.brussels

Lieu culturel favorisant une dynamique de rencontre des habitants du quartier, du secteur associatif et des opérateurs culturels.

MAISON DU PEUPLE

Parvis de Saint-Gilles, 37

02 534 56 05

mfontaine@stgilles.brussels

culture.1060@stgilles.brussels

www.stgillesculture.brussels

La Maison du Peuple accueille, à ses 2 étages, de nombreuses manifestations culturelles : expositions, concerts, festivals...

MAISON PELGRIMS

Rue de Parme, 69

02 534 56 05

culture@stgilles.brussels

www.stgillesculture.irisnet.be

Service culture de la commune. Lieu d'exposition et d'animations cultu-

relles.

MIRO

Rue de Mérode 449 1190 Vorst/Forest

0489 305 494

miro@ld3.be

www.ld3.be

Ouvert tous les jours de la semaine de 9h à 16h30 et les jeudis de 9h à 13h.

MIRO est la place idéale pour rencontrer des personnes du quartier! Vous pouvez y manger, vous y rendre pour discuter ou participer aux activités. Pour plus d'informations, consultez l'agenda mensuel. Chaque jour, vous pouvez manger un repas frais à MIRO ou l'emporter. Dans certains cas, votre repas peut être livré à domicile. Plus d'info : <https://ld3.be/buurt-restaurant> ou www.facebook.com/miroidc.

MUSEE D'ART FANTASTIQUE

Rue Américaine, 7

0475 412 918

infomafcaf@gmail.com

www.fantastic-museum.be

Accepte les tickets Article 27 de mai à septembre et hors animations complémentaires. Activités accessibles aux Seniors.

MUSEE DE LA PORTE DE HAL

Boulevard du Midi, 150 - 1000 BXL

02 534 15 18

02 533 34 51

portedeahal@mrah.be

www.portedeahal.be

Ouvert du lundi au jeudi de 9h30 à 17h, et le week-end de 10h à 17h.

Caisse fermée à 16h.

Accepte les tickets Article 27. Tarif seniors.

MUSEE HORTA

Rue Américaine, 27

02 543 04 90

info@hortamuseum.be

www.hortamuseum.be

Ouvert : du mardi au vendredi de 14h à 17h30, le samedi et dimanche de 11h à 17h30. Fermé le lundi et jours fériés.

Accepte les tickets Article 27. Tarif seniors. Pas d'accès PMR, entrée pour les derniers visiteurs à 16h50. Réservation obligatoire et paiement en ligne.

ORDRE DES KUULKAPPERS

Rue du Portugal, 31

02 537 49 44

yves.agart@gmail.com

Confrérie créée par des personnalités saint-gilloises de toutes tendances philosophiques et politiques, de différentes classes sociales pour défendre et faire mieux connaître la commune de S^t-Gilles au travers de la gastronomie et du folklore. Participations à diverses activités communales en costume et en représentation.

RADIO ALMA

Avenue Fonsny 119 à 1060 S^t-Gilles

02 345 26 56

mail@radioalma.be www.radioalma.be

De nombreuses associations font appel à la station pour faire écho de leurs activités, Radio Alma en fournissant à ces communautés un outil de communication performant à large diffusion, les aide à mieux remplir leur mission spécifique et leur permet de valoriser la prise de conscience d'un patrimoine culturel commun.

Toute personne souhaitant proposer un projet d'émission est la bienvenue. Projets accueillis dans les cinq langues suivantes : espagnol, italien, portugais, grec et français.

Candidatures à transmettre à david@radioalma.eu

PIANOFABRIEK

Rue du Fort, 35

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

www.pianofabriek.be

Activités culturelles (chorale, chant, musique) ou manuelles (café tricot,...). Cours de gym et de Tai chi pour seniors.

Séances mensuelles de cinéma. Entrée : 5/4 (Carte Pianorama)/1.25€(art.27), tarte et café/thé compris. Réservation obligatoire.

Accepte les tickets Article 27.

RESIDENCE LES TILLEULS

Rue A. Diderich, 32

02 600 56 11

www.cpas1060.be

Ateliers artistiques ouverts aux personnes âgées et aux habitants du quartier. Mercredi-vendredi-dimanche de 14h à 17h.

Contact : Artemis VANDEWAUWER (animatrice), Sylvie ANTOINE (responsable).

SERVICE SOCIAL COMMUNAL

Place Van Meenen, 39

02 536 02 59 - 02 536 17 34

www.stgilles.irisnet.be

Affaressocial1060@stgilles.brussels

- Contacter par téléphone au : 02 536 17 34 ou au 02 536 02 59

Distribution de tickets Article 27 pour les personnes saint-gilloises non aidées par le CPAS. Personnes de plus de 65 ans ou reconnues handicapées (66%) ou invalides ou parent seul avec enfant ou revenu limité (BIM).

« S » ACADEMIE

Rue du Midi, 118 (rez-de-chaussée) - 1000 Bruxelles

02 546 14 94

sacademie.asbl@solidaris.be

www.solidaris-brabant.be

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 15h.

Activités de loisirs et sports - seniors à partir de 50 ans. Journées thématiques, mardis curieux, cours de sport, marches et balades et aquagym ateliers et séjours, séjours à l'étranger.

La cotisation annuelle est intégralement remboursée aux membres de la Mutuelle Solidaris du Brabant.

MAISON POEME

Rue d'Ecosse, 30

02 503 02 18

info@maisonpoeme.be

www.maisonpoeme.be

Poésie, théâtre, rencontres littéraires, concerts...

Tarifs préférentiels.

UPJB – UNION DES PROGRESSISTES JUIFS DE BELGIQUE

Rue de la Victoire, 61

02 537 82 45

info@upjb.be

www.upjb.be

Ouvert : lundi - mercredi - vendredi de 9h30 à 13h30 et mardi et jeudi de 9h à 17h.

Activités socioculturelles, conférences, débats et club Sholem Aleichem spécifique seniors. Expositions, spectacles, balades. Projections et art plastique. Différents événements disponibles sur l'agenda du site.

Pas d'accès PMR.

1.2. ACTIVITÉS SPORTIVES

ANCIENNE DE SAINT-GILLES

ancienne.gym@gmail.com

Rue du Métal, 40

www.asgym.

Rue Moris, 9

0474 032 414

Gym en musique, Fitness.

Tarif seniors. Réduction 25% sur abonnement si revenu d'intégration (sauf sur les frais annuels).

BOULODROME CHARLES PICQUE

Rue Hôtel des Monnaies, 108

0467 72 56 20

Pistes couvertes de jeu de boules, pétanque : gratuit. En semaine de 13h30 à 20h. Pour tous les âges. Championnat payant le vendredi samedi dimanche soir.

PISCINE VICTOR BOIN

Rue de la perche, 38

02 539 06 15

Fermée temporairement

1.3. ACTIVITÉS ZEN

CENTRE SPORTIF COMMUNAL – ST GILLES SPORT

Rue de Russie 41

02 850 40 58

info@sg-sport.be

www.sg-sport.be

Yoga, Viniyoga, gym douce, gym assise, stretching & relax, stretching & tone, mais aussi salsa, danse de loisirs, danse africaine, danse orientale, zumba, zumba gold...

Tarif :

- 60€ pour 1 carte de 10 cours
- 25€ pour 10 cours pour les allocataires sociaux Saint-Gillois et seniors (+ 60 ans)
- premier cour d'essai gratuit

CENTRE TIBETAIN

Rue Capouillet, 33

02 537 42 45 ou 02 537 54 07

Du lundi au samedi 18h30 - 19h30 - 18h30 précise

www.samye.be

info@samye.be

Propose des séances de méditation en journée ou le soir au prix de 1€.

MIRO

Rue de Mérode 449 - 1190 Vorst/Forest

0489 305 494

miro@ld3.be

www.ld3.be

Ouvert tous les jours de la semaine de 9h à 16h30 et le jeudi de 9h à 13h.

Pédicure et massage : Prenez un rendez-vous pour un massage ou une pédicure professionnelle. Les dates exactes se trouvent dans l'agenda mensuel.

PIANOFABRIEK

Rue du Fort 35

02 541 01 70

info@pianofabriek.be

www.pianofabriek.be

RIGPA - BRUXELLES TRADITION TIBÉTAINE

Rue Fernand Bernier 10

02 534 06 72 - 0479 34 20 74

info@rigpa-belgique.be

Cours et programmes de méditation et compassion.

COURS DE YOGA

yogadelaura@gmail.com

Mardi - 18h30 chez Nomad Community - Rue Vanderschrick, 5

Vendredi - 9h30 au Pianofabriek - Rue du Fort, 35

Vendredi - 12h15 au centre Soma - Avenue des Villas, 4a

Mes cours sont adaptés à toutes et tous (débutante ou expérimentée).

Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un mail ou de s'inscrire directement via ce lien : <https://calendly.com/laurayoga/yoga-avec-laura>

2. JE ME DÉPLACE

AIDE & SOINS À DOMICILE DE BRUXELLES

Rue Malibran, 53 - 1050 Ixelles

02 647 03 66

contact.riga.be@gmail.com

info.bxl@fasd.be

www.fasd.be/bruxelles

Public : Usager du service.

Demandes acceptées : Transport pour raisons médicales non urgentes.

Présence de véhicule adapté.

Territoire couvert : Région bruxelloise.

Accompagnement/attente : L'accompagnateur n'attend pas le patient, le patient doit l'appeler 1 fois le RDV terminé.

LES CHEQUES TAXI ET/OU ALLOCATION TAXI

02/435 12 54

CONTRE-PIED ASBL

Rue Longue, 170 bte 2 - 1150 Bruxelles

02 763 19 04

0474 546 536

info@contrepied.be

www.contrepied.be/Presentation

Tel : accessible 7j/7 (aussi pour PMR). Possibilité Titres-Services. Transport et accompagnement des personnes moins mobiles.

ESPOIR ASBL

Rue Osseghem, 128 - 1080 Bruxelles

02 428 24 01

0487 385 333

asblespoir@hotmail.com

www.associationespoir.be

Service de transport social (en véhicules adaptés aux personnes en chaise roulante ou non) : accompagnement du lieu de vie de la personne au lieu désiré quelle que soit la raison du transport (rendez-vous médical, loisirs,

etc).

HOME SERVICE

Avenue W. Churchill, 76 - 1180 Bruxelles

02 527 16 72

homeservice@skynet.be

7j/7 PMR : réservation 2 jours à l'avance.

PROXIMITÉ SANTÉ (ASBL)

Rue Malibran, 49 - 1050 Bruxelles

02 644 51 31

info@proximitesante.be

www.proximitesante.be

Offre des services en matière de transport et d'accompagnement.

SOCIÉTÉS DE TAXI

Taxi Hendrickx :

02 752 98 00

Tout public + PMR (personnes à mobilité réduite).

Taxis verts :

02 349 49 49

Préciser si PMR et contacter une demi-heure à l'avance.

Unitax :

02 725 25 25

Si PMR, réserver 24 heures à l'avance.

MBT :

02 426 45 53

Reservation@mbt.be

www.mbtbtaxis.be

Taxis adaptés pour PMR.

SOCIAAL VERVOER BRUSSEL

Rue Fontainas, 13/bte 2

02 544 12 44

svb.reserv@yahoo.com

Ouvert : tous les jours de 8h30 à 17h pour tous renseignements et pour les inscriptions et réservations.

Transport adapté aux seniors éprouvant des difficultés pour se déplacer.
Tous les jours sauf le dimanche.

Prise en charge de 1,50 € + 0,65 €/km (0,90 €/km au-delà de 26 km).

TRANSPORTS PUBLICS

Pour les plus valides :

En région bruxelloise : la STIB

Abonnements 65+ = 60€ pour un an.

Abonnements 65+ et statut BIM (ex statut VIPO), bénéficiaires du RIS
(revenu d'intégration sociale CPAS = GRATUIT.

Pour les moins valides :

TAXIBUS

Service de transport public collectif, à la demande, et d'adresse à
adresse. Pour les personnes handicapées reconnues par le Service Pu-
blic Fédéral.

S'inscrire et réserver 2 jours avant en appelant le 02 515 23 65. Du lundi
au vendredi de 7h à 19h. Le samedi de 8h à 16h. Durant les vacances
scolaires : de 9h à 17h et pas le samedi.

Tarif «Sécurité Sociale» 1,70€/voyage.

Plus d'info sur le site de la STIB : www.stib.be

TRANSPORT ET VIE

02 612 72 93 ou téléphone de garde 0488 908 256 uniquement pour
annulation(Transports pour PMR)

www.transportetvie.be info@transportetvie.be

Réserver au moins 48 heures à l'avance. Lundi au vendredi de 8h30 à
16h30.

Payable avec titres-services ou cash.

3. J'AI BESOIN DE CONTACT

AEgidium

Rue Arthur Diderich 34

02 600 55 81

aegidium32@gmail.com

Service d'accueil de jour.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h. A partir de 60 ans.

Animations culturelles, ludiques, culinaires, jeux de société, balade, groupe de paroles, internet...

Pour 5 euros par jour : activités, un repas complet le midi, deux pauses «café» dans la journée, transport aller/retour du domicile au centre de jour (uniquement pour St-Gilles et Forest).

AGE ET TRANSMISSION

Rue du Marteau 21 - 1000 Bruxelles

02 514 45 61

info@agesettransmissions.be

www.agesettransmissions.be

Senior, intergénération, bénévolat, rencontrer, passeur de mémoire (animation, atelier d'écriture, dans les écoles...).

Visitez aussi la plateforme de l'intergénération en territoire francophone de Belgique : www.courantsdages.be

ATELIER DU WEB - EPN DE LA COMMUNE DE SAINT-GILLES

Rue du Fort, 37 - 39

02 537 02 68

www.atelierduweb.be

info@atelierduweb.be

Page FB : «Atelier du Web commune de St-Gilles».

Initiation au web, utilisation d'internet : écrire un courrier, des textes, des mails, participation à des formations de base ou des ateliers multimédia, mise à disposition des espaces et du matériel pour des créations ou des projections.

L'Espace Public Numérique (EPN) est un espace WiFi et un lieu d'accompagnement et d'aide informatique de la part des animateurs bien-

veillants.

L'atelier du web dispose de :

- Un espace wifi stable et calme
- Un espace communal composé de 19 ordinateurs accessibles à tous pour seulement 3€ par mois ou 30€ par an et 5€/an pour les bénéficiaires du CPAS de S^t-Gilles
- Un endroit pour imprimer en N&B ou en couleur ou pour scanner des documents
- Un espace pour utiliser leurs lecteurs de carte d'identité, remplir sa déclarations d'impôts, accéder à des sites e- administration, Tax-on-web, se faire aider pour faire une mise en page
- Des formations /ateliers numériques sur PC, tablettes ou Smartphones

Dates de formations/ateliers sur www.atelierduweb.be.

MILLE60plus.be : le journal web des S^t-Gillois (atelier gratuit sur inscription) <http://mille60plus.be>

Gratuit pour les personnes aidées par le CPAS.

CENTRE D'ACTIVITES ET DE LOISIRS POUR LE TROISIEME ÂGE

Notre cercle

Rue de Parme, 51

02 536 02 58

02 536 03 66

CERCLE D'HISTOIRE DE SAINT-GILLES

Rue de Rome 4 - 6

cercledhistoirstgilles@gmail.com

Echanges et collectes d'infos historiques de S^t-Gilles.

CFBI – CENTRE FAMILIAL BELGO-IMMIGRE

Rue Dethy, 58

02 537 28 00

info@cfbi.be

Coin accès internet tout public.

CLUB AMITIE DU SERVICE SOCIAL JUIF

Avenue Ducpétiaux, 68

02 538 81 80

rsouery@servicesocialjuif.be

www.servicesocialjuif.be

Espace de rencontre, de loisirs et de culture, ouvert aux adultes. Peinture, dessins et atelier d'écriture. Tables de conversation en hébreux animées par des professionnels Yoga seniors. Possibilité de prise en charge du déplacement pour les personnes participant aux ateliers.

CROIX-ROUGE DE BELGIQUE

Section locale de St-Gilles

Chaussée de Forest 49 - 1060 Bruxelles

0495 875 451

sl.stgilles@croix-rouge.be

www.croix-rouge.be

Permanences : lundi de 11h à 13h et de 19h à 20h30.

Accompagnement numérique à domicile = Ensemble tous connectés :

0498 918 585

Visites de courtoisie à domicile des personnes âgées qui se sentent seules par des bénévoles. Gratuit.

ENTRE' ÂGES

Boulevard de la Révision 38 - 1070 Bruxelles

02 544 17 87

info@entrage.be

www.entrages.be

Entr'âges est une ASBL d'Education permanente qui organise toute l'année des activités qui permettent à différentes générations de se rencontrer et d'échanger autour d'une pratique créative (arts plastiques, théâtre, son, vidéo, écriture, ateliers philosophiques).

Entr'âges organise aussi des événements pour le grand public comme le Festival du Film Intergénérationnel (www.ffi2019.be) ou la Semaine de l'Intergénération (www.semainedelintergeneration.be).

ENSEMBLE POUR 1060

Rue Théodore Verhaegen 135 - 1060 Bruxelles

02 899 03 20

www.ensemblepour1060.be

Ateliers d'écriture hebdomadaires : les participants sont sensibilisés à toutes les étapes de production du journal Village Mondial (choix des sujets, rédaction, production, ...).

ENTRAIDE DE SAINT-GILLES

02 541 81 14

AOPSG

Rue de l'Eglise de St-Gilles, 59

entraide.koffi@gmail.be

www.brabantia.brussels

Inscription le matin pour 1h d'accès l'après-midi entre 13h et 16h.

Coin accès ordinateurs et internet gratuit.

EQUIPE DE VISITEURS

Rue de la Linière, 14

02 533 29 55

sanitas@vicabru.be

www.catho-bruxelles.be/page-daccueil/equipes-de-visiteurs

Section ASBL Œuvres Paroissiales de St-Gilles.

Visites régulières de seniors isolés ou malades, à domicile ou en maison de repos par des bénévoles. Gratuit.

HESTIA (CROIX-ROUGE DE BELGIQUE)

Section locale de St-Gilles

Chaussée de Forest, 49

0492 46 71 54

www.croix-rouge.be

Ensemble tous connectés : accompagnement numérique à domicile :

0498 91 85 85

Permanences : lundi de 11h à 13h et de 19h à 20h30.

Service d'accompagnement des personnes âgées à domicile ou en maison de repos par des bénévoles. Gratuit.

HISPANO-BELGA

Chaussée de Forest, 244 - 246

02 539 19 39

www.hispano-belga.be

hb.coordination@skynet.be

Activités pour seniors : Chorale, cours de français et d'espagnol, activités pour exercer la mémoire, jeux de société, excursions, Tai-chi, aquagym, gymnastique douce, bibliothèque espagnole,...

Repas chauds mardi et jeudi à prix démocratiques.

MIRO

Rue de Mérode 449 - 1190 Vorst/Forest

0489 305 494

Tunde@ld3.be

www.ld3.be

Ouvert tous les jours de la semaine de 9h à 16h30 et les jeudis de 9h à 13h.

MIRO est un lieu de rencontre à Forest où tous les gens du quartier sont les bienvenus, avec une attention particulière pour les personnes âgées. Vous pouvez vous y rendre pour discuter, prendre un café ou simplement reprendre votre souffle. MIRO propose un large éventail d'activités socioculturelles, ainsi qu'un certain nombre de services tels que des repas chauds ou un Point d'Info social.

MIRO a comme objectif de favoriser « les petites aides » et les rencontres entre voisins. Si vous connaissez quelqu'un dans le besoin, n'hésitez pas à prendre contact avec notre centre pour plus d'informations sur nos services et activités.

PEPINIERE DURABLE DE SAINT-GILLES

«La pousse qui pousse»

Square Gérard Van Caulaert, 4

info@lapoussequipousse.be

www.lapoussequipousse.be

Ouvert de mars à octobre.

Activités diverses en rapport avec l'environnement. Achats de plantes à prix démocratiques.

RESTO DU CŒUR

Rue de Bosnie, 22

02 538 92 76

info@restoducœur1060.be

Repas chauds et petits déjeuners à des sommes modiques pour toute personne dans le besoin. Sorties culturelles, animation, jardinage. EASY-E-SPACE. Accès à internet aux plus défavorisés, y compris pour les seniors.

TELE SECOURS VACANCES

02 474 02 40

vacances@tele-secours.be

www.tele-secours.be

Propose des séjours de vacances en Belgique et à l'étranger accessibles aux personnes à mobilité réduite accompagnées ainsi qu'aux personnes valides nécessitant éventuellement des soins légers et/ou rencontrant de petites difficultés de mobilité.

LA TRICOTERIE ASBL

Rue Théodore Verhaegen, 158

02 537 96 69

www.latricoterie.be

Fabrique de liens : brunch, théâtre, concerts, méditation, ciné-débat, jeux de société, yoga, divers ateliers.

SINGING SENIORS

02 229 12 50

unpontentredeuxmondes@lamonnaie.be

www.lamonnaie.be

«Un Pont entre deux Mondes» : programme social du Théâtre Royal de la Monnaie, qui entend rapprocher les personnes fragilisées (âgées, pour la plupart, de plus de 55 ans) du monde de la culture, du chant et de l'opéra.

TELE-ACCUEIL

Téléphone gratuit : 107

Quelqu'un à qui parler dans l'anonymat 24h/24h.

1 TOIT 2 ÂGES

0475 932 828

direction@1toit2ages.be

www.1toit2ages.be

Lundi au vendredi de 9h à 18h.

Vous voulez rompre votre solitude, vous sentir en sécurité, bénéficier d'un complément de revenus... Partagez votre logement avec un étudiant.

VOLONTARIAT À 1060 :

Repair Café, Resto du Cœur, Cercle d'Histoire, Compagnons Dépanneurs...

En région Bruxelloise : Hestia de la Croix Rouge, Les Amis d'Accompagner, Age et Transmission, Entraide et Culture, télé-accueil...

Pour encore plus de choix : www.levolontariat.be

ZOOM SENIORS

0474 694 636

coordinateur@zoomseniors.brussels

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Sally Vandenbergk

Place altitude cent 14, 1190 Forest

0494 34 04 89

Sally.vandenbergk@brasdessusbrasdessous.be

L'association Bras dessus Bras dessous lutte contre l'isolement des plus de 60 ans en créant des liens intergénérationnels entre voisins.

Les «Voisineurs» (voisins volontaires) consacrent du temps aux «Voisines» (personnes âgées), en fonction de leurs affinités et disponibilités.

Ensemble, ils partagent des activités simples comme discuter, jouer, se promener ou regarder un film. Cette initiative solidaire complète l'aide professionnelle et favorise un meilleur vivre-ensemble, en permettant aux aînés de vieillir à domicile tout en restant connectés socialement.

4. J'AI BESOIN DE CONTACTS ET DE SOINS

4.1. MAISONS DE REPOS ET RÉSIDENCES

Infos : www.inforhomes-asbl.be/fr

MAISON DE REPOS ISRAELITE

«HEUREUX SEJOUR»

Rue de la Glacière, 31 - 35

02 537 76 66

info@heureuxjour.be

Maison de repos et de soins. Résidence collective : hébergement + soins familiaux et ménagers aux plus de 60 ans et soins paramédicaux aux personnes fortement dépendantes nécessitant des soins lourds.

La maison de repos suit les traditions israéliennes. Français, néerlandais, yiddish.

RESIDENCE DU PARC

Rue Antoine Bréart, 131

02 538 38 45

resduparc@hotmail.fr

Résidence collective : hébergement + soins familiaux et ménagers aux plus de 60 ans. Français, néerlandais.

RESIDENCE LES TILLEULS - CPAS SAINT-GILLES

Rue Arthur Diderich, 32

02 600 55 80

www.cpas1060.be

Maison de repos et de soins. Résidence collective : hébergement + soins familiaux et ménagers aux plus de 60 ans et soins paramédicaux aux personnes fortement dépendantes nécessitant des soins lourds. Français, néerlandais.

4.2. MAISONS MEDICALES

MAISON MEDICALE ASASO

Rue Théodore Verhaegen, 23

02 539 13 50

info@mmasaso.be

Consultations du lundi au vendredi de 8h30 à 19h.

Soins de première ligne : médecine générale, soins infirmiers, kiné. Objectifs : offrir des soins de santé primaires de proximité, accessibles et ouverts à tous, globaux, continu, solidaires et centrés sur la personne. Activité préventive en santé communautaire.

MAISON MEDICALE GALILEE

Rue E. Féron, 27

02 539 29 58

maisonmedicalegalilee@skynet.be

Accueil : Du lundi au vendredi de 8h à 19h.

Le mardi, fermé de 12h à 14h. Joignable uniquement par téléphone.

Médecine générale, soins infirmiers, dentisterie, kinésithérapie, cardiologie, ophtalmologie, diététique, consultations et permanences psychologiques, ostéopathe, orthodontiste, groupe de parole, service social.

COLLECTIF DE SANTÉ LA PERCHE

Chaussée de Forest, 183

02 539 15 20

info@mmlaperche.be

www.laperche.be

Accueil : lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 8h à 12h 30 et de 13h à 19h.

Mardi de 8h à 12h 30 et de 14h à 19h. Fermé le week-end et jours fériés.

Consultations sur Rendez-vous : médecine générale, planning familial, kinésithérapie, psychologie, psychothérapie, service social.

Activités préventives en santé communautaire.

Tout public : principalement personnes résidant sur St-Gilles, Forest et Uccle

Langues parlées : Français, Anglais, Espagnol, Allemand et Vietnamien.

Collaboration avec :

- le Réseau d'aide aux toxicomanes RAT
- le dispensaire social d'ostéopathie de l'union professionnelle des ostéopathes de Belgique UPOB

MAISON MEDICALE SANTE PLURIELLE

Rue de la Victoire, 110

02 537 71 24

social@mmsp.be

Accueil : lundi au vendredi de 8h à 19h, le samedi de 10h à 11h30.

Urgences : dirigées vers les services de garde extérieurs.

Médecine générale, kinésithérapie, assistante sociale, soins infirmiers : au forfait (gratuit). Consultations et/ou visites à domicile.

Prise de sang : lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi à 8h.

Autres services hors forfait (payants), sur rendez-vous : gynécologie, psychologie, logopédie.

Ateliers cuisine, aquagym, gymnastique douce, relaxation. Groupes de discussion pour malades chroniques. Activités ponctuelles : exemple sortie en groupe à la mer,...

PLANNING FAMILIAL DE SAINT-GILLES

Avenue du Parc, 89

02 537 11 08

saintgilles@planningfamilial.net

www.planningfamilialstgilles.be

Consultations gynécologiques, psychologiques (enfants, ados, adultes), sexologiques et sociales.

Consultation sage-femme pour les suivis de grossesse.

Conseils juridiques.

Médiation familiale et thérapie de couple.

Groupes de parole pour personnes abusées sexuellement pendant leur enfance.

Soutien à la parentalité et suivi de grossesse global dans le cadre du projet «Naître en douceur».

5. J'AI BESOIN D'UN COUP DE MAIN

AIDE ET SOINS A DOMICILE ASBL

Rue Malibran, 53 – 1050 Ixelles

02 647 03 66

info.bxl@fasd.be

www.bruxelles.aideetsoinsadomicile.be/fr

Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7.

Infirmières, aides familiales et ménagères, gardes d'enfants malades, service social, télévigilance, transport, kinés, pédicures, coiffeurs.

BOULOT ASBL

Rue Fransman, 131 - 1020 Bruxelles

02 217 24 62

secretariat@boulotasbl.be

www.boulotasbl.be

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 16h.

Pour personnes à revenus modestes (1800€/max/ménage ; 1200€/max/isolé).

Déménagements et petites interventions techniques, en région bruxelloise.

CENTRALE DE SERVICES A DOMICILE - CSD

Rue St-Bernard, 43

02 537 98 66

info@csdbxl.be www.csdbxl.be

Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7.

Service d'aides familiales (soins d'hygiène, courses, préparation repas, repassage, démarches, accompagnement aux RV médicaux ...) et ménagères (entretien du logement), aides-soignants (soins d'hygiène 7j/7), service infirmier (7j/7), kinés, dentiste, télé-vigilance, livraison de repas à domicile, coiffeur, pédicure médicale podologue, sages-femmes.

Tarif adapté aux revenus pour les aides familiales, ménagères et aides-soignants.

COLLECTIF VIOLETTE - CPAS

Rue Fernand Bernier, 40

02 600 56 43

Service social CPAS pour les personnes âgées de + 65 ans.

Pour ouvrir un dossier, passer par le CPAS, rue Fernand Bernier 40.

Service de la personne âgée et/ou handicapée Service d'aide aux familles :

- Aide momentanée ou de longue durée pour effectuer les tâches familiales ou ménagères : courses, préparation repas, lessive, repassage et entretien ménager
- Service d'accompagnement à l'entrée en maison de repos extérieures pour les personnes du CPAS
- Accueil sur rendez-vous

COMPAGNONS DEPANNEURS

Rue de la Glacière, 37

02 537 51 30

bruxelles@compagnonsdepanneurs.be

www.compagnonsdepanneurs.be

Permanence téléphonique : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h

Dépôt vente de mobilier, vaisselle, électroménager : jeudi de 9h30 à 12h.

Petits travaux et rafraîchissement du logement des locataires de la région bruxelloise. Aide au déménagement.

Tous nos services sont réservés uniquement aux personnes ayant des revenus limités.

COSEDI BRUXELLES ASBL

Rue des Palais, 4

02 218 77 72

info@cosedi.be

COSEDI offre des soins et des services qui assurent à toute personne malade, handicapée ou âgée habitant la région Bruxelloise, un maintien à domicile dans les meilleures conditions possibles.

COSEDI propose aussi un service manuel d'aide à domicile. Mise à disposition d'un homme polyvalent pour effectuer ponctuellement ou régulièrement divers petits travaux à domicile.

ENTRAIDE ET CULTURE ASBL

Avenue Van Volxem 525 - 1190 Bruxelles

02 539 43 60

aad@entraideetculture.be

www.entraideetculture.be

Tarif : 3,50 €/heure + 7€/heure pour les déplacements. Pour les personnes à faibles revenus moins de 1000€/personne.

Dispose d'un service technique : dépannages, divers, réparations, peinture, tapissage, plomberie, électricité, lavage de vitres, aide- ménagère, colis alimentaire, permanence sociale.

GAMMES ASBL

Chaussée de Charleroi, 123A

02 537 27 02

info@gammesasbl.be

www.gammesasbl.be

Horaire : lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Service de garde à domicile.

Equipe de gardes à domicile professionnels jour et nuit. Tarif BIM.

LES AMIS D'ACCOMPAGNER

Rue Émile Sergijsels 23 - 1081 Bruxelles

02 580 20 30

bruxelles@accompagner.be

www.accompagner.be

Aides dans les démarches administratives et médicales par des bénévoles.

PROXIMITÉ SANTÉ ASBL

Rue Malibran, 49 - 1050 Bruxelles

02 644 51 31

info@proximitesante.be

www.proximitesante.be

Petits travaux à domicile, vente et location de matériel paramédical.

SERVICE SOCIAL COMMUNAL

Place Van Meenen, 39

02 536 02 59

www.stgilles.brussels/services/affaires-sociales/service-des-affaires-sociales/

affairessociales1060@stgilles.brussels

Service social de première ligne (écoute, accompagnement, guidance et orientation). Aide administrative, informations diverses, avantages sociaux, aide psycho sociale,...

SERVICE SOCIAL JUIF – CASG

Centre d'Action Sociale Globale.

Avenue Ducpétiaux, 68

02 538 81 80

www.servicesocialjuif.be

Permanences de : 8h30 à 12h30.

Soutien spécifique aux personnes âgées, aides à domicile, soutien psychosocial, aide au choix d'une maison de retraite, service d'aide - ménagère. Consultations sociales, psychologiques et psychogériatriques.

SOINS CHEZ SOI

Rue de Stalle, 162 à Uccle

02 420 54 57

www.soinschezsoi.be

24h/24.

Les services : Accompagnement social, aide-familiales, aide-ménagères, assistantes ménagères, gardes à domicile, télévigilance, repas chauds, prêt de matériel, coiffeurs, esthéticiennes, transports, opticiens, audiologistes, petits travaux, aménagement de domicile.

Les soins : Infirmiers, hospitalisation à domicile, sages-femmes, kinés, pédicures, podologues, logopèdes, ergothérapeutes, psychologues, dentistes, diététiciens, soins palliatifs.

Ce centre de coordination de soins et services à domicile a pour objectif de permettre à toute personne en perte d'autonomie et habitant Bruxelles de rester dans son environnement familial par la mise en place de soins et de services, de quitter l'hôpital le plus tôt possible, de retarder l'entrée en institution.

6. INDEX

SYMBOLES

1 TOIT 2 ÂGES.....	25
« S » ACADEMIE	13

A

ACADEMIE DE MUSIQUE	6
ACADEMIE DES BEAUX-ARTS	6
ACTIVITES CULTURELLES.....	6
AEGIDIUM	20
AGE ET TRANSMISSION.....	20
AIDE ET SOINS A DOMICILE ASBL.....	30
AIDE & SOINS À DOMICILE DE BRUXELLES.....	17
ANCIENNE DE SAINT-GILLES	14
ATELIER DU WEB.....	20

B

BIBLIOTHEQUE COMMUNALE NEERLANDOPHONE	7
BOULODROME CHARLES PICQUE	15
BOULOT ASBL	30

C

CELLULE 133.....	8
CENTRALE DE SOINS A DOMICILE.....	17
CENTRE COMMUNAUTAIRE LAÏC JUIF.....	8
CENTRE CULTUREL JACQUES FRANCK.....	8
CENTRE FAMILIAL BELGO-IMMIGRE.....	21
CENTRE HELLENIQUE INTERCULTUREL.....	8
CENTRE SPORTIF COMMUNAL.....	15
CENTRE TIBETAIN.....	15
CERCLE D'HISTOIRE	21
CFBI	21
COLLECTIF VIOLETTE.....	31

COMPAGNONS DEPANNEURS	31
CONTRE-PIED ASBL.....	17
COSEDI BRUXELLES	31
CPAS.....	1, 2, 3, 13, 27, 31,
CROIX ROUGE	22

E

ENSEMBLE POUR 1060.....	22
ENTRAIDE DE SAINT-GILLES.....	23
ENTRAIDE ET CULTURE.....	32
ENTRE' AGES.....	22
EQUIPE DE VISITEURS	23
ESPACE PHOTOGRAPHIQUE CONTRETYPE.....	9
ESPOIR ASBL	17

G

GAMMES ASBL.....	32
------------------	----

H

HESTIA.....	23
HISPANO-BELGA.....	23
HOME SERVICE	18

I

INSTITUT DE RYTHMIQUE JACQUES DALCROZE	9
--	---

K

KUULKAPPERS.....	12
------------------	----

L

L'ALLOCATION TAXI	17
LA TRANSFORMATHÈQUE	9
LA TRICOTERIE.....	25
LES AMIS D'ACCOMPAGNER	32

LES CHEQUES TAXI.....	17
LES TRANSPORTS PUBLICS.....	19

M

MAISON DE REPOS DU PARC.....	27
MAISON DE REPOS HEUREUX SEJOUR.....	27
MAISON DES CULTURES.....	7
MAISON DU PEUPLE.....	10
MAISON MEDICALE ASASO.....	27
MAISON MEDICALE GALILEE	28
MAISON MEDICALE LA PERCHE.....	28
MAISON MEDICALE SANTE PLURIELLE.....	29
MAISON PELGRIMS	10
MAISONS DE REPOS	27
MIRO	11, 15, 24
MUSEE DE LA PORTE DE HAL.....	11
MUSEE HORTA.....	11

N

NOTRE CERCLE	21
--------------------	----

P

PEPINIERE	24
PIANOFABRIEK	13, 16
PISCINE VICTOR BOIN.....	15
PLANNING FAMILIAL DE SAINT-GILLES	29
PONT ENTRE DEUX MONDES.....	25
PROXIMITÉ SANTÉ.....	18, 32

R

RADIO ALMA.....	12
RESIDENCE LES TILLEULS.....	13, 27
RESTO DU CŒUR.....	24
RIGPA - BRUXELLES.....	16

S

SERVICE SOCIAL COMMUNAL.....	13, 33
SERVICE SOCIAL JUIF	21, 33
SINGING SENIORS	25
SOCIAAL VERVOER BRUSSEL.....	18
SOCIÉTÉS DE TAXI	18
SOINS CHEZ SOI	33

T

TAXIBUS	19
TELE-ACCUEIL.....	25
TELE SECOURS VACANCES	25
TRANSPORT ET VIE.....	19

U

UNION DES PROGRESSISTES JUIFS.....	14
------------------------------------	----

V

VOLKSONTWIKKELING.....	9
------------------------	---

NOTES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal ruling lines. Each set consists of three lines: two solid blue outer lines and a central red dotted line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Éditeur responsable : Mathieu Roper Secrétaire Général du CPAS de Saint-Gilles
Rue Fernand BERNIER, 40 - 1060 Bruxelles
Ne pas jeter sur la voie publique. - Édition Juin 2025