



XL' âge

les adresses utiles pour nos aînés

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

Ce guide a été réalisé par le Groupe Personnes âgées de **la Coordination sociale d'Ixelles** avec le soutien du CPAS et la Commune d'Ixelles.

Coordination :

Pierre-Michel Rousseau - Coordination sociale d'Ixelles

Groupe de travail :

Thibault Collignon - Les Petits Riens asbl

Melina Letesson - Ixelles Prévention - Technoprévention

Françoise Maes & Céline Canivet - Ixelles Prévention - Episode

Corinne Malchair - Centre de Documentation et de Coordination Sociales asbl

Caroline Crasset & Geneviève Aubouy - Aide & Soins à Domicile Bruxelles - ASD asbl

Kathleen Vanderhasselt & Dominique Mallentjer - CPAS d'Ixelles - Service d'Aide aux Familles et Personnes Agées

Karin Van Leeuw - Agence Locale pour l'Emploi Ixelles - ALE

Naoual Zammou, Leatitia Sforza, Aurore Vanschepdael et Stéphanie Carette - Le Foyer Ixellois.

Editeur responsable :

Commune d'Ixelles - chaussée d'Ixelles, 168 - 1050 Bruxelles

Graphisme :

Bureau d'Infographie de la Commune d'Ixelles - Valérie Lebrun

Traduction :

Centre de Documentation et de Coordination Sociales asbl – CDCS-CMDC
CPAS d'Ixelles - Service d'Aide aux Familles et Personnes Agées

Personne de contact pour informations et commandes :

Pierre-Michel Rousseau

C/o Coordination sociale d'Ixelles

Rue du Viaduc 133

1050 Bruxelles

Tel : 02/643.59.89

Mail : csxl@brutele.be

Ce répertoire est également disponible en néerlandais.

Les versions FR et NL sont téléchargeables sur

www.cpasixelles.irisnet.be/services/coordination-sociale

BIEN VIVRE SON « TROISIÈME ÂGE »

A l'initiative du groupe de travail « personnes âgées » de la Coordination Sociale d'Ixelles, service structuré par le CPAS d'Ixelles, ce répertoire est le fruit d'une collaboration exemplaire entre services publics et partenaires associatifs.

Nous les félicitons et les remercions pour leur travail et la réalisation de cet outil à l'attention des seniors Ixellois et de leurs proches.

Ce guide devrait permettre à ceux-ci de trouver d'utiles renseignements sur les nombreux services accessibles aux Ixellois.

Les services de la Commune ainsi que ceux du CPAS restent bien sûr à votre disposition pour répondre à vos questions.

Nous vous souhaitons une agréable lecture de ce répertoire.



Willy Decourty,
Bourgmestre de la commune d'Ixelles



Philippe Brunelli,
Président du CPAS d'Ixelles



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Comment utiliser au mieux ce répertoire ?	6
Les besoins	7
Liste des besoins	8
Index des organisations par besoins	9
Les organisations	27
Légende	29
Numéros de téléphone utiles	31
Médecine générale - Services de garde	32
Fiches par organisation	33
Index alphabétique	255
Glossaire	261

INTRODUCTION

Vivre bien son « troisième âge »

Vous avez mené une vie active trépidante sur le plan familial et (ou) professionnel, mais un jour, les enfants partent, l'heure de la retraite arrive... Une page se tourne et il faut penser, organiser sa vie dans de nouveaux projets. Le corps n'a plus forcément l'agilité et la souplesse d'autrefois et il faut parfois se résoudre à demander de l'aide, supporter un lien de dépendance après la liberté et l'autonomie.

Ce ne sont pas des démarches faciles à entreprendre et surtout par où faut-il commencer ? Quels sont vos droits, les possibilités qui vous sont offertes afin de vivre au mieux cette nouvelle étape de votre vie ? Pour vous y retrouver dans ces différents questionnements, XL'âge vous informe des initiatives et des services existant qui peuvent vous soutenir, répondre à vos besoins et à vos attentes.

Qui sommes-nous ?

Nous sommes des professionnels du secteur psycho-social travaillant sur la commune d'Ixelles, pour la plupart en relation directe avec des personnes âgées. Afin d'améliorer la qualité de nos missions, nous cherchons à cumuler les énergies et les ressources. Nous travaillons dans différentes structures : Le CPAS, le Contrat de Société et de Prévention (Episode et Technoprévention), le Foyer Ixellois, le Centre Aide et Soins à domicile, le service ALE, les Petits Riens, le CDCS-CMDC.

Pour faire quoi ?

Notre objectif est de cerner les nombreuses demandes des plus de soixante ans. Ces demandes et attentes ont été répertoriées par « besoin »¹ et correspondent à une série de ressources ouvertes aux habitants de la commune d'Ixelles, répertoriées dans ce guide. « XL'âge » est donc un outil pratique à destination des seniors afin de trouver rapidement des réponses concrètes à leurs questions.

Par exemple :

- besoins relationnels et sociaux : loisirs, visites à domicile, vacances,...
- besoins de soins médicaux : kiné, coiffure, hygiène, souffrance psychologique,...
- soutien aux activités de la vie quotidienne : papiers administratifs, tâches ménagères, repas, déplacements...
- besoin d'accueil hors domicile : centre de jour, centre d'hébergement,...)
- soutien aux aidants proches

Il est aussi un outil d'information et de relais pour tout intervenant, médecin, infirmière, aidant à domicile, membre de la famille des personnes âgées.

Bonne lecture !

¹ Liste complète des besoins en p 8.

COMMENT UTILISER AU MIEUX CE RÉPERTOIRE ?

Vous pouvez trouver une organisation de deux manières :

- **Vous connaissez déjà le nom d'une association** et vous désirez des précisions sur ses coordonnées ou activités : vous les trouverez dans la partie « organisations » (p 27). Elles y sont classées par ordre alphabétique (index alphabétique p 255).
- **Vous cherchez un service/association pouvant répondre à un besoin particulier** : vous pourrez la trouver grâce à l'index par besoin (p 9). Vous y trouverez une brève description du besoin et la liste des organisations qui y répondent. Vous pourrez alors découvrir les fiches des organisations proposées.

Une liste des besoins qui ont retenu notre attention se trouve en page 8.

Le contenu des fiches : nous avons fait pour chacune d'entre elle, une fiche reprenant les coordonnées, les activités, le statut linguistique (francophone, néerlandophone et bilingue), l'horaire d'accueil,... Le type de besoins auxquels elle répond est symbolisé par un dessin (légende en p 29).

Des organisations bilingues, francophones et néerlandophones : nous avons fait le choix de reprendre toutes les organisations bruxelloises qu'elles soient francophones, néerlandophones ou bilingues. **Ceci vous permet ainsi de faire votre choix et d'aider une personne en fonction de sa langue maternelle** (ami, voisin, etc.) à trouver un service ou une association qui lui sera utile.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

LISTE DES BESOINS

Besoins relationnels et sociaux :

1. Activités sociales, culturelles et de loisirs
2. Présence d'une tierce personne à domicile
3. Offre de vacances adaptées

Besoins de soins médicaux :

4. Santé physique
5. Aide aux soins d'hygiène
6. Santé mentale

Soutien aux activités de la vie quotidienne :

7. Information et aide administrative et sociale
8. Aide aux tâches ménagères
9. Aide aux repas
10. Livraisons à domicile
11. Mobilité à l'extérieur
12. Aide à l'aménagement du logement
13. Prêt de matériel
14. Surveillance
15. Besoin de se sentir en sécurité

Besoin d'accueil hors domicile :

16. Accueil de jour
17. Accueil de court séjour
18. Hébergement et prise en charge globale

Soutien aux aidants proches :

19. Aide aux aidants proches

BESOINS RELATIONNELS ET SOCIAUX :

1. Activités sociales, culturelles et de loisirs :

La gestion du temps libre est indispensable au maintien des relations sociales, à la création d'un nouveau cadre de vie stimulant et à la préservation des activités psychiques.

- AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI D'IXELLES - ALE.....	39
- ALZHEIMER Belgique	45
- ASEM - Belgique - L'ASSOCIATION BELGE DES IMMIGRANTS AGES	49
- ASSEMBL'AGES.....	51
- ASSOCIATION ESPOIR.....	53
- BABELKOT	61
- CAW ARCHIPEL - GROOT EILAND	71
- CENTRE DE SERVICE SOCIAL BRUXELLES SUD-EST	87
- CENTRE SOCIAL PROTESTANT.....	111
- CEPULB	117
- DIENSTENCENTRUM AKSENT - AANVULLENDE THUISZORG.....	125
- ENTR'AGES.....	127
- ESPACE SENIORS	135
- FEDERATIE ONAFHANKELIJKE SENIOREN	141
- FEDERATION INDEPENDANTE DES SENIORS.....	145
- FEDERATION LIBERALE DES PENSIONNES DU BRABANT.....	147
- FEDERATION SOCIALISTE DES PENSIONNES DE BRUXELLES.....	149
- GEMEENSCHAPSCENTRUM ELZENHOF	153
- GRIJZE GEUZEN BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST	155
- LE FOYER IXELLOIS.....	167
- MAISON DE QUARTIER MALIBRAN	171
- OKRA-REGIO BRUSSEL.....	175
- RESTO-CLUB BOONDAEL (Restaurant communal d'Ixelles).....	183
- RESTO-CLUB DENISE YVON (Restaurant communal d'Ixelles).....	185

- RESTO-CLUB MALIBRAN (Restaurant communal d'Ixelles).....	187
- RESTO-CLUB TENBOSCH (Restaurant communal d'Ixelles).....	189
- RESTO-CLUB VILLA MATHINE (Restaurant communal d'Ixelles).....	191
- SENIORENCENTRUM	195
- SENIORS ACADEMIE	197
- SERVICE DE L' ACTION SOCIALE D' IXELLES	203
- SERVICE DES SPORTS D'IXELLES	211
- S-PLUS BRUSSEL	225
- UCP MOUVEMENT SOCIAL DES AINES - BRUXELLES	241
- UNIVERSITE DES AINES - BRUXELLES	243

2. Présence d'une tierce personne à domicile :

Pouvoir maintenir un lien social est essentiel, mais lorsqu'on ne peut plus se déplacer hors de son domicile cela devient plus difficile. Les visites sont des moments importants, elles permettent d'avoir de la compagnie et de casser un peu la solitude.

- AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI D'IXELLES - ALE	39
- SERVICES D' ANIMATION ET D'HUMANISATION DANS LES SECTEURS SOCIAL ET DE SANTE - VISITEURS DE MALADES.....	215

Renseignez-vous également auprès de la paroisse, église, mosquée, synagogue, groupe de morale laïque, etc. de votre quartier qui organisent des groupes de soutien et des activités.

3. Offre de vacances adaptées :

Certains acteurs du secteur social et de la santé organisent des vacances adaptées pour les personnes ayant des problèmes de mobilité ou de santé à prix modique.

- ASSOCIATION ESPOIR.....	53
- FEDERATION INDEPENDANTE DES SENIORS.....	145
- FEDERATION LIBERALE DES PENSIONNES DU BRABANT.....	147
- OKRA-REGIO BRUSSEL.....	175
- SENIORENCENTRUM.....	195
- SENIORS ACADEMIE.....	197
- S-PLUS BRUSSEL.....	225
- UCP MOUVEMENT SOCIAL DES AINES - BRUXELLES.....	241
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

BESOINS DE SOINS MÉDICAUX :

4. Santé physique :

Le médecin généraliste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'ergothérapeute jouent un rôle central dans notre vie : soins, prévention, écoute, ...

Veuillez consulter votre médecin traitant.

Si vous ne disposez pas de médecin traitant, veuillez consulter les Pages d'Or (www.pagesdor.be) ou contacter un service de garde (voir page 32).

- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD.....	43
- AREMIS.....	47
- CENTRE AFRICAIN PROMOTION-SANTE.....	73
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES – COSEDI.....	79

- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD.....	89
- FEDERATION BRUXELLOISE PLURALISTE DE SOINS PALLIATIFS ET CONTINUS.....	143
- IRIS THUIZORG REGIONAAL THUIZORGCENTRUM BRUSSEL	163
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUIZORG EN DIENSTVERLENING	169
- MAISON MEDICALE COULEURS SANTE	173
- PALLIATIVE THUIZORG OMEGA.....	179
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- THUIZORG BRABANT.....	239
- WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM DE BRUG – LA PASSERELLE.....	249
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35
- <i>Voir également les coordinations et SISD</i>	33

Vous trouverez des informations concernant les groupes francophones d'entraide liés aux maladies spécifiques dans le répertoire 2007 «*Inventaire des groupes d'entraide en communauté française de Belgique* » édité par l'Union Nationale des Mutualités socialistes :

Service de promotion de la santé

Tel: 02/515.05.85 - info@self-help.be

Ce répertoire se trouve également sur internet à l'adresse www.self-help.be

Les zelfhulpgroepen néerlandophones se trouvent sur www.zelfhulp.be

Ces infos sont également disponibles au CDCS-CMDC: 02/511.08.00 du lundi au vendredi de 9h à 12h.

5. Aide aux soins d'hygiène :

Si, suite à des problèmes physiques ou psychiques, vous éprouvez des difficultés passagères ou chroniques pour accomplir des gestes de toilette quotidienne (se laver, se couper les ongles, se laver les cheveux et les coiffer, etc.), sachez qu'il existe des aides de soins à domicile qui peuvent vous aider dans ces tâches, avec professionnalisme et respect.

- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD	43
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI.....	79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD.....	89
- CENTRE FAMILIAL DE BRUXELLES SERVICE D'AIDES FAMILIALES MENAGERES OU AUTRES	105
- ESPACE BIEN-ETRE BRUXELLES	133
- FAMILIEHULP.....	139
- IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL	163
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUISZORG EN DIENSTVERLENING	169
- MAISON MEDICALE COULEURS SANTE	173
- SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES.....	201
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI	221
- SOLIDARITEIT VOOR HET GEZIN	223
- THUISSHULP	235
- THUISZORG BRABANT	239
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

6. Santé mentale :

Le difficile cap de la mise à la pension, l'isolement, une perte d'autonomie, une maladie, un deuil, une agression ou de la maltraitance, l'apparition de problèmes neurologiques ... Le besoin d'un soutien psychologique, d'un travail psychothérapeutique ou d'une aide médicamenteuse peut survenir dans de nombreux contextes. Plus un problème est pris en charge de manière précoce, plus vous pourrez le surmonter. N'hésitez pas à faire appel à une aide appropriée.

- ALZHEIMER Belgique	45
- CANCER ET PSYCHOLOGIE	69
- CAW ARCHIPEL – GROOT EILAND	71
- CENTRE AFRICAÏN PROMOTION-SANTE	73
- CENTRE DE GUIDANCE D'IXELLES	81
- CENTRE DE TELE-ACCUEIL DE BRUXELLES	103
- CENTRE PSYCHO-ETTERBEEK	109
- CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFMOORD	113
- CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VOOR HET BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST - DEELWERKING ZUID-BRUSSEL	115
- GROUPE BELGE D'ETUDE ET DE PREVENTION DU SUICIDE - SOS SUICIDE	157
- RIVAGE-DEN ZAET	193
- SENIORENCENTRUM	195
- SERVICE DE SANTE MENTALE DE L'ULB - PSYCHO-BELLIARD-PLAINE	209
- SOINS CHEZ SOI	221
- TELE-ONTHAAL VLAAMS- BRABANT EN BRUSSEL	231

SOUTIEN AUX ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

7. Information et aide administrative et sociale :

Il est important de connaître ses droits, d'être informé sur les divers services existants et de pouvoir les contacter pour obtenir une aide dans la régularisation de situations complexes, mais aussi dans la gestion administrative quotidienne. Tout simplement, savoir où s'adresser lorsque des problèmes surviennent permet de gérer au mieux le quotidien.

- CAW ARCHIPEL – GROOT EILAND	71
- CENTRE D'ACCUEIL SOCIAL ABBE FROIDURE.....	75
- CENTRE D'ACTION SOCIALE GLOBALE DE LA REGIONALE DE BRUXELLES DE LA LIGUE DES FAMILLES	77
- CENTRE DE SERVICE SOCIAL BRUXELLES SUD-EST.....	87
- CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE D'IXELLES.....	107
- CENTRE SOCIAL PROTESTANT.....	111
- LE FOYER IXELLOIS.....	167
- OKRA-REGIO BRUSSEL.....	175
- SENIORENCENTRUM.....	195
- SERVICE D'ACTION SOCIALE BRUXELLOIS - SASB asbl.....	199
- SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES.....	201
- SERVICE DE L'ACTION SOCIALE D'IXELLES	203
- SERVICE DE MEDIATION LOCALE D'IXELLES.....	205
- SERVICE DE MEDIATION PENSIONS	207
- WERKGROEP THUISVERZORGERS.....	247
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

8. Aide aux tâches ménagères :

Avec l'âge et la fatigue physique, certains gestes du quotidien peuvent devenir difficiles à assumer : faire la lessive, le repassage, les petits travaux de couture, faire le lit, veiller à l'hygiène du logement, autant de corvées qui sont devenues pénibles voire impossibles à réaliser pour vous au fil des ans. Les aides familiales, les aides ménagères, les assistants ménagers et les techniciens de surface peuvent prendre en charge ces tâches.

- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD	43
- A VOS SERVICES	59
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI.....	79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD.....	89
- CENTRE FAMILIAL DE BRUXELLES SERVICE D'AIDES FAMILIALES MENAGERES OU AUTRES	105
- CENTRE SOCIAL PROTESTANT.....	111
- DIENSTENCENTRUM AKSENT - AANVULLENDE THUISZORG	125
- FAMILIEHULP.....	139
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUISZORG EN DIENSTVERLENING	169
- SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES.....	201
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- SOLIDARITEIT VOOR HET GEZIN	223
- THUISSHULP	237
- THUISZORG BRABANT	239
- XL-SERVICES.....	251
- Voir également votre mutuelle	35

9. Aide aux repas :

Comment s'assurer de manger équilibré et varié, tous les jours de la semaine ? L'aide au repas peut s'organiser hors du domicile dans les restaurants sociaux, communaux et de quartier ou à domicile grâce à des livraisons de repas ou à l'aide à la préparation de repas.

- AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI D'IXELLES - ALE	39
- AIDE & SOINS A DOMICILE – BRUXELLES - ASD	43
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI.....	79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD.....	89
- CENTRE SOCIAL PROTESTANT.....	111
- FAMILIEHULP.....	139
- IRIS THUIZORG REGIONAAL THUIZORGCENTRUM BRUSSEL	163
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUIZORG EN DIENSTVERLENING	169
- RESTO-CLUB BOONDAEL (Restaurant communal d'Ixelles).....	183
- RESTO-CLUB DENISE YVON (Restaurant communal d'Ixelles).....	185
- RESTO-CLUB MALIBRAN (Restaurant communal d'Ixelles).....	187
- RESTO-CLUB TENBOSCH (Restaurant communal d'Ixelles).....	189
- RESTO-CLUB VILLA MATHINE (Restaurant communal d'Ixelles).....	191
- SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES.....	201
- SERVICE DE L'ACTION SOCIALE D'IXELLES	203
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- SOLIDARITEIT VOOR HET GEZIN	223
- THUISSHULP.....	235
- THUIZORG BRABANT.....	239
- XL-SERVICES.....	251
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

10. Livraisons à domicile :

Lorsqu'une personne ne peut se déplacer facilement, la livraison à domicile de produits nécessaires à la vie quotidienne peut être utile, voire indispensable, de même que pour le matériel paramédical et/ou d'incontinence dont elle a besoin (parfois quotidiennement).

- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD	43
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI.....	79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD.....	89
- FAMILIEHULP.....	139
- IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL.....	163
- PROXIMITE SANTE	181
- SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES.....	201
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- SOLIDARITEIT VOOR HET GEZIN	223
- THUISZORG BRABANT	239
- XL-SERVICES.....	251

11. Mobilité à l'extérieur :

Se déplacer, pouvoir sortir de sa maison est essentiel pour préserver une certaine autonomie. Il existe des services qui assurent des transports de type médical non urgent ou de type non médical.

- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD	43
- ASSOCIATION ESPOIR.....	53
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI.....	79
- CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE D'IXELLES.....	107
- CROIX-ROUGE DE BELGIQUE - COMMUNAUTE FRANCOPHONE A BRUXELLES CAPITALE.....	121
- DE VLAAMSE HULPDIENST.....	123
- EQUIPES D'ENTRAIDE - AIC Belgique.....	131
- ESPACE SOCIAL TELE-SERVICE	137
- IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL.....	163
- JOBELIX.....	165
- PROXIMITE SANTE	181
- SOCIAAL VERVOER BRUSSEL	217
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- STIB - SERVICE MINIBUS POUR PMR	231
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

12. Aide à l'aménagement du logement :

Faire des réparations dans son logement, organiser un déménagement, brancher des machines ou même changer une ampoule peut devenir difficile si l'on ne connaît pas, parmi ses proches, un « bricoleur » disponible. Les ergothérapeutes évaluent les problèmes rencontrés au quotidien dans les gestes habituels de la vie et indiquent ce qui peut être amélioré dans le logement et comment effectuer les modifications de manière adéquate. Ces aménagements permettent une meilleure mobilité, préviennent les chutes, adaptent l'environnement à un problème physique particulier, comme un problème de dos, un problème de vue, etc.

- AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI D'IXELLES - ALE	39
- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD	43
- BOULOT	65
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI.....	79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD	89
- COMPAGNONS DEPANNEURS.....	119
- ENTRAIDE ET CULTURE	129
- ESPACE SOCIAL TELE-SERVICE	137
- FAMILIEHULP.....	139
- IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL.....	163
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUISZORG EN DIENSTVERLENING	169
- PROXIMITE SANTE	181
- SENIORENCENTRUM	195
- SOINS CHEZ SOI.....	221

13. Prêt de matériel :

Avoir chez soi du matériel qui aide à la mobilité (béquille, déambulateur, chaise roulante,...), du matériel sanitaire ou médical (siège percé, aérosol, masque, matelas ou lit adaptés,...), permet de sécuriser ses déplacements ou d'organiser une prise en charge médicale à domicile.

- CROIX-ROUGE DE BELGIQUE -
 COMMUNAUTE FRANCOPHONE A BRUXELLES CAPITALE 121
- DE VLAAMSE HULPDIENST 123
- *Voir également votre mutuelle* 35

14. Surveillance :

Vivre seul peut parfois susciter des inquiétudes, pour soi ou pour l'entourage... Que faire en cas de mauvaise chute, d'un malaise ? Les systèmes de télévigilance permettent de sécuriser les personnes isolées en cas de malaise, de chute ou de tout autre problème. Les gardes malades professionnels assurent une surveillance et une présence à domicile. Les seniorsitting non professionnels permettent aussi un relais de surveillance entre les différents intervenants.

- AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD 43
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES
 A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES - COSEDI..... 79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE - CSD..... 89
- FAMILIEHULP 139
- GAMES..... 151
- IRIS THUIZORG REGIONAAL THUIZORGCENTRUM BRUSSEL 163
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUIZORG
 EN DIENSTVERLENING 169

- SERVICE DE L' ACTION SOCIALE D' IXELLES.....	203
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- TELE-SECOURS.....	233
- THUISSHULP.....	235
- THUISZORG BRABANT.....	239
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

15. Besoin de se sentir en sécurité :

Plusieurs centres et associations proposent une aide aux victimes d'actes de violence. Des séances d'informations sont données dans un but de prévention. Certains agissent au niveau de la sécurisation du logement, ils effectuent des travaux dans les immeubles ou dans les logements. Ces aménagements renforcent le sentiment de sécurité et favorisent le bien-être subjectif des personnes à domicile.

- AUTREMENT BIS.....	57
- BUREAU D'ASSISTANCE POLICIERE AUX VICTIMES DE LA ZONE DE POLICE 5339 - IXELLES.....	67
- CAW ARCHIPEL – GROOT EILAND.....	71
- CENTRE DE PREVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES.....	85
- CENTRE DE SERVICE SOCIAL BRUXELLES SUD-EST.....	87
- CENTRE DE TELE-ACCUEIL DE BRUXELLES.....	103
- CENTRE PSYCHO-ETTERBEEK.....	109
- HOME-INFO BRUSSEL.....	159
- INFOR-HOMES BRUXELLES.....	161
- SENIORENCENTRUM.....	195
- SERVICE DE TECHNOPREVENTION D'IXELLES.....	213
- TELE-ONTHAAL VLAAMS- BRABANT EN BRUSSEL.....	231
- ZONE DE POLICE BRUXELLES CAPITALE IXELLES.....	253

BESOIN D'ACCUEIL HORS DOMICILE

16. Accueil de jour :

L'accueil de jour permet la prise en charge en journée des personnes âgées nécessitant un accompagnement et des soins particuliers. Il est mis en place afin d'éviter ou de retarder l'entrée en maison de repos, d'éviter ou d'abrèger une hospitalisation et de faciliter la récupération d'autonomie après une période de maladie.

- ATOLL	55
- CENTRE DE JOUR 3 ^E AGE-AEGIDIUM	83
- CENTRE DE SOINS DE JOUR DU CPAS DE WATERMAEL-BOITSFORT	91
- CENTRE DE SOINS DE JOUR LA COLLINE	93
- CENTRE DE SOINS DE JOUR LE TOURNESOL	95
- CENTRE DE SOINS DE JOUR SAINTE-MONIQUE	97
- CENTRE DE SOINS DE JOUR SOLEIL D'AUTOMNE	99
- CENTRE DE SOINS DE JOUR 3 ^E MILLENAIRE	101
- THUIS VOOR PSYCHOSOCIALE ONCOLOGIE EN PALLIATIEVE ZORG	237
- <i>Voir également votre mutuelle</i>	35

17. Accueil de court séjour :

Lorsque vous avez besoin d'une prise en charge globale momentanée, par exemple dans le cadre d'une convalescence pour maladie ou lorsqu'un proche qui vous aide doit s'absenter, des lieux d'accueil de court séjour permettent souvent de récupérer physiquement et psychologiquement et de rentrer chez soi dans de bonnes conditions.

- HOME-INFO BRUSSEL..... 159
- INFOR-HOMES BRUXELLES 161
- *Voir également votre mutuelle* 35

18. Hébergement et prise en charge globale :

Le choix d'une maison de repos, d'une seniorie, d'une maison de retraite et de soins, d'un habitat alternatif, etc. doit pouvoir se faire sur base d'informations précises et complètes. Tous les acteurs de terrain connaissent les méfaits d'une décision trop tardive, prise à la hâte ou d'une mauvaise orientation. Prendre le temps de s'informer et de choisir est une base indispensable pour qu'une personne puisse s'intégrer et trouver sa place dans un nouveau lieu de vie.

- HOME-INFO BRUSSEL..... 159
- INFOR-HOMES BRUXELLES 161

SOUTIEN AUX AIDANTS PROCHES

19. Aide aux aidants proches :

Lorsqu'une personne âgée a besoin d'aide, les premières personnes auxquelles elle s'adresse, sont souvent ses proches : le conjoint, les enfants, etc. Ceux-ci, appelés « les aidants proches », répondent concrètement à de nombreux besoins évoqués dans cet inventaire. Souvent, c'est grâce à leur soutien que la personne âgée peut continuer à vivre dans son domicile. Permettre aux aidants proches d'avoir accès aux informations nécessaires, de souffler un peu ou de se faire remplacer s'ils sont malades ou absents s'avère indispensable pour que l'aide apportée puisse s'inscrire dans la durée.

- AIDANTS PROCHES.....	41
- ALZHEIMER Belgique.....	45
- BALUCHON ALZHEIMER BELGIQUE - BELGIE.....	63
- CENTRE DE PREVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES.....	85
- ESPACE SENIORS.....	135
- GROUPE BELGE D'ETUDE ET DE PREVENTION DU SUICIDE - SOS SUICIDE.....	157
- ONDERSTEUNING IN THUISZORG.....	177
- SENIORENCENTRUM.....	195
- SOINS CHEZ SOI.....	221
- STEUNPUNT THUISZORG.....	227
- VLAAMSE ALZHEIMER LIGA.....	245
- WERKGROEP THUISVERZORGERS.....	247

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

GUIDE DE LECTURE - LÉGENDE

Besoins relationnels et sociaux :



Besoins de soins médicaux :



Soutien aux activités de la vie quotidienne :



Besoin d'accueil hors domicile :



Soutien aux aidants proches :



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

Service officiel de garde de médecine générale	02/479.18.18
Vlaamse Wachtdienst huisartsen	02/242.43.44
Aide info Sida	0800/20.120
Accidents de plongée	050/55.86.89
Alcooliques anonymes	02/513.23.36
Accident ? Agression ?	
Appel d'urgence européen	112
Cancerphone	0800/15.801
Card Stop	070/344.344
Centre antipoisons	070/245.245
Centre des brûlés	02/268.62.00
Centre de prévention du suicide	0800/32.123
Child focus	110
Croix-rouge	
Aide et intervention en cas de sinistres et catastrophes	105
Dentiste de garde Bruxelles	02/426.10.26
Ecoute-Enfants	103
Ecoute jeunes	078/15.44.22
Infor-Drogues	02/227.52.52
Pharmaciens de garde	070/66.01.60
Pompiers/ambulance	100
Police	101
Renseignements nationaux	1307
SOS jeunes	02/512.90.20
Télé-accueil	107
Télé-secours	02/521.94.00
Vétérinaire de garde Bruxelles	02/538.16.99



MÉDECINE GÉNÉRALE - SERVICES DE GARDE

Service de garde de médecine générale à domicile :

Service officiel de garde de médecine générale

02/479.18.18 • 24h/24 toute l'année

Vlaamse Wachtdienst huisartsen

www.bhak.be • 02/242.43.44 • 24h/24 toute l'année

SOS Médecins (service privé non conventionné)

02/513.02.02 • 24h/24 toute l'année

Postes médicaux de garde :

Athéna (site César de Paepe)

Rue des Alexiens, 11 - 1000 Bruxelles

02/506.70.37

Du lundi au vendredi de 19h à 23h

et les week-ends et jours fériés de 9h à 23h

CMGU (site de l'hôpital Saint-Luc)

Bâtiment modulaire à côté des urgences de Saint-Luc

02/762.82.21 • Tous les jours de 9h à 23h

Medinuit

Boulevard de Jubile, 93 - 1080 Bruxelles

www.medinuit.be • 02/427.97.27

Du lundi au vendredi de 19h à 24h et

les week-ends et jours fériés de 8h à 24h

Medi Week-end (site des deux Alices)

Groeselenberg, 57 - 1180 Bruxelles

02/474.03.02

Week-ends et jours fériés de 10h à 13h et de 15h à 18h

Huisartsenwachtpost Terranova

Rue des Cendres, 9 - 1000 Bruxelles

02 /242.43.44

Du vendredi 20h jusqu'au lundi 6h et jours fériés de 20h à 6h

La coordination de l'aide et des soins à domicile :

Lorsque plusieurs personnes (professionnels, membres de la famille, amis) aident une personne, il est parfois nécessaire d'organiser, de coordonner ces aides.

Des services sont spécialisés pour mettre en place cette coordination. Ils peuvent aider à évaluer, avec la personne âgée, les aides et soins requis, trouver si nécessaire les services et les professionnels compétents, organiser un planning, donner des informations, estimer le coût d'une aide, etc. Tout ceci dans le respect des demandes et besoins de la personne aidée et en tenant compte de celles de son entourage.

Le premier contact a souvent lieu avec un(e) assistant(e) social(e) qui fera le point de la situation et coordonnera l'aide et les soins désirés en collaboration avec le médecin généraliste de la personne aidée.

Le (la) coordinateur(trice) pourra servir de personne de contact lors de désirs de modification de l'aide.

Les services spécialisés dans la coordination de l'aide sont :

• Les Centres de coordination de soins et services à domicile :

- AIDE & SOINS A DOMICILE – BRUXELLES – ASD.....	43
- CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES – COSEDI.....	79
- CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE – CSD.....	89
- SOINS A DOMICILE.....	219
- SOINS CHEZ SOI.....	221

et les **Regionaal dienstencentra** :

- IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL 163
- LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUISZORG
EN DIENSTVERLENING 169
- THUISZORG BRABANT 239

Ces services sont généralement liés ou ont des accords privilégiés avec certaines mutuelles, mais restent accessibles pour tous.

• **Les Services intégré de soins à domicile (SISD) :**

Il en existe 3 en Région bruxelloise (un bilingue, un francophone et un néerlandophone) :

- CONECTAR (FR/NL) 02/482.41.50 info@conectar.be
www.conectar.be

- SERVICE INTEGRE DE SOINS A DOMICILE DE BRUXELLES
02/379.03.33 toubip@swing.be

- BRUSSELS OVERLEG THUISZORG – BOT
02/414.15.85 ann.claeys@bwr.be www.bwr.be

Ce sont des lieux de rencontre pour les prestataires de l'aide et des soins à domicile et d'information :

- information, conseil, accompagnement du patient et de son entourage lors d'une concertation, en collaboration avec les prestataires de soins (dont le médecin généraliste)
- réunions de concertation autour du patient (évaluation des besoins du patient, l'élaboration et le suivi d'un plan d'aide et de soins, etc.), ...

LES MUTUELLES

En Belgique, pour les employés comme pour les indépendants, l'assurance maladie est impérative : elle fait partie de l'assujettissement obligatoire à la sécurité sociale. Pour bénéficiaire de cette assurance soins de santé, tout bénéficiaire doit choisir un organisme assureur et donc, s'affilier à la mutualité de son choix.

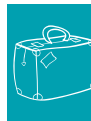


Les mutualités sont des associations sans but lucratif qui sont réunies dans les unions nationales suivantes:

- Alliance nationale des mutualités chrétiennes;
- Union nationale des mutualités socialistes;
- Union nationale des mutualités neutres;
- Union nationale des mutualités libérales;
- Union nationale des mutualités libres;



Elles sont représentées dans des agences situées sur tout le territoire belge.



Vous pouvez encore vous inscrire auprès d'un office régional de la Caisse auxiliaire d'assurance maladie invalidité (CAXAMI) ou encore auprès de la Caisse des soins de santé de la Société nationale des chemins de fer belges Holding (SNCB), qui ont les mêmes fonctions que les mutuelles.

Il est important de signaler que le choix d'une mutuelle est libre.

Le rôle de la mutuelle est d'assurer le remboursement (partiel ou total selon le type de prestation) des soins médicaux et dentaires, des indemnités en cas d'incapacité de travail ou d'invalidité, des indemnités de maternité.

Elle intervient, par ailleurs, dans le remboursement des frais d'hospitalisation, interventions chirurgicales, accouchements, etc.

Certains médicaments sont également pris en charge, en tout ou partie, par la mutuelle.

Ces interventions sont soumises à plusieurs conditions auxquelles tout bénéficiaire doit répondre selon sa situation.

Il existe également des assurances soins de santé, "complémentaires", non obligatoires, qui prennent en charge la totalité ou une partie des coûts non remboursés par les mutuelles.

Ces organismes assureurs représentent aussi leurs assurés dans les divers conseils, comités et commissions institués à l'INAMI et peuvent proposer certaines offres et services particuliers.

Voici quelques exemples de services proposés :

- Vacances adaptées aux seniors
- Services et soins à domicile
- Intervention dans les frais de transport médical non urgent, entre autre pour les traitements oncologiques et de dialyse
- Prêt de matériel médical et para-médical
- Système de télévigilance
- Intervention dans les frais et organisation de séjour de convalescence, de courts séjours seniors et centres de soins de jour situés en Belgique ...

Au niveau du service et de l'écoute offerte au public, chaque mutuelle possède une permanence téléphonique, des guichets ouverts durant la semaine ainsi qu'un service social qui reste à votre disposition pour toute question que vous pourriez vous poser.



MUTUELLES SITUÉES SUR IXELLES

1. PARTENAMUT Mutualité libre

Chaussée de Waterloo, 640 02/346.19.38

Du mardi au vendredi de 8h30 à 12h30

Du lundi au vendredi de 13h30 à 16h (le lundi jusqu'à 17h).

- Permanence sociale :

* Chaussée de Vleurgat, 19 02/649.77.42

Les mercredi et vendredi de 9h à 12h30.



2. FMSB Mutualité socialiste du Brabant

- 4 guichets :

* Chaussée de Waterloo, 600 02/346.62.09

Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

* Chaussée de Vleurgat, 19 02/649.50.64

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 17h

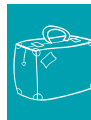
Jeudi de 8h30 à 18h30.

* Rue de la Paix, 30 02/648.78.83

Lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h.

* Avenue de l'Hippodrome, 202 02/649.65.91

Mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.



- Permanence sociale :

* Chaussée de Vleurgat, 19 02/649.77.42
Les mercredi et vendredi de 9h à 12h30.

3. EUROMUT Mutualité libre

Avenue de la Couronne, 215 02/640.65.05

- Permanence guichet les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et du lundi au mercredi de 13h à 16h, le jeudi jusqu'à 18h.

- Pas de permanence sociale sur Ixelles.

4. Mutualité libérale du Brabant

Rue Malibran, 15 02/647.50.44

- Permanence guichet :

Lundi et vendredi 9h-13h et 14h15 à 16h

Mardi et jeudi de 9h à 13h

Mercredi de 9h à 12h et de 14h15 à 18h.

- Pas de permanence sociale sur Ixelles MAIS possibilité de se déplacer à domicile sur demande.

5. Mutualité chrétienne

Rue Malibran, 51 02/647.08.14

- Permanence guichet

Du mardi au vendredi de 9h à 13h, mercredi de 14h à 16h
et jeudi de 15h à 18h.

- Permanence sociale par téléphone

du lundi au vendredi de 9h à 12h 02/501.58.30

AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI D'IXELLES - ALE

Place du Champ de Mars 4
1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.79 .30

Fax : 02/515.79.34

Email : alexl@alexelles.irisnet.be

Site : www.alexelles.irisnet.be

Activités :

Services de proximité prestés par des chômeurs de longue durée et des bénéficiaires d'allocations d'intégration sociale :

- Visite à domicile pour seniors isolés ou malades
- Personne de compagnie (accompagnement lors d'une promenade, d'une visite chez le médecin, faire la lecture, etc.)
- Aide à la préparation des repas
- Aide aux petits travaux
- Petits travaux de jardinage
- Aide au déménagement
- Aide administrative à domicile

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Les utilisateurs sont :

- Les personnes privées
- Les associations
- Les établissements d'enseignements
- Les autorités locales d'Ixelles



Les prestataires sont :

Les chômeurs de longue durée

et les bénéficiaires d'allocation d'intégration sociale

Comment prendre contact :

- Par téléphone ou sur place
- Eventuellement visite de nos agents au domicile de la personne si invalide ou très âgée.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h

et le lundi et le mercredi de 14h à 16h.

AIDANTS PROCHES

Avenue Cardinal Mercier 53
5000 NAMUR

Tél : 081/71.15.74 - 0476/51.96.69

Email : info@aidants.be

Site : www.aidants.be

Activités :

Aider et soutenir les personnes qui s'occupent d'un proche dont la maladie et/ou la déficience physique, mentale ou psychique, requiert une disponibilité permanente et une assistance personnalisée pour les actes de la vie quotidienne.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

AIDE & SOINS A DOMICILE - BRUXELLES - ASD

Rue Malibran 53

1050 BRUXELLES

Tél : 02/647.03.66

Fax : 02/648.22.12

Email : info.bxl@fasd.be

Site : www.fasd.be/bruxelles

Activités :

Service intégré offrant une gamme de services et de soins à domicile via 3 asbl :

BRUXELLES ASSISTANCE - 3e MILLENAIRE :

- Coordination des soins et aides à domicile, information et accompagnement des personnes aidées en collaboration avec leur entourage familial, médical, social

- Kinésithérapie, podologie/pédicurie, ophtalmologie, dentisterie, ergothérapie et conseil pour l'aménagement du logement, logopédie, psychologie, coiffure, diététique

- Livraison de repas à domicile, télévigilance, garde-malade, prêt de matériel médico-sanitaire, petits travaux, transport médical non urgent via des conventions avec d'autres services bruxellois

CROIX JAUNE ET BLANCHE DE BRUXELLES :

- Soins infirmiers à domicile selon la nomenclature INAMI
- Prévention et promotion de la santé



- Attention à l'environnement psychosocial du malade, accompagnement dans sa pathologie, collaboration avec l'entourage (famille, médecin), contacts lors d'hospitalisations
- Travail en équipe pluridisciplinaire et lien avec l'hôpital

AIDE FAMILIALE REGION BRUXELLOISE :

- Aide familiale : accompagnement dans les actes de la vie journalière (repassage, lessive, vaisselle, aide à l'entretien, aide à la préparation de repas, courses, toilette non médicale, aide administrative et démarches diverses, etc.)
- Aide à l'entretien : entretien courant du logement, repassage, lessive au domicile par des aides ménagères ou des techniciens de surface
- LES LIBELLULES : garde d'enfants (3 mois à 12 ans) malades à domicile, durant l'activité professionnelle des parents

Partenariat avec la MUTUALITE SAINT-MICHEL permettant d'offrir des services complémentaires aux membres : courts séjours, allocations d'aide à domicile, centres de convalescence, vacances, loisirs, etc.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact : 24h/24, 7j/7

Remarques :

Accords privilégiés avec la Mutualité Saint-Michel.

ALZHEIMER BELGIQUE

Boulevard Maurice Lemonnier, 144
1000 BRUXELLES

Tél : 02/428.28.19 (écoute 24h/24),
02/428.28.10 (accueil, secrétariat)

Fax : 02/428.28.10

Email : info@alzheimerbelgique.be

Site : www.alzheimerbelgique.be

Activités :

- Ecoute téléphonique : écoute 24h/24
- Information sur la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, conseils juridiques, accompagnement lors du choix d'aides à domicile ou d'une maison de repos, etc.
- Soutien aux aidants proches : groupes de parole et self-help, écoute, consultations psychologiques à domicile, etc.
- Offre de répit, activités sociales et culturelles : psychomotricité (activité de communication corporelle), ergothérapie à domicile (stimulation de la personne malade et soutien de la famille), cafés souvenirs (activité de réminiscence), dimanches Alzheimer (activités récréatives), art-thérapie (communication non verbale)
- Centre de documentation
- Travail de réflexion et de pression : conférences, formations, mobilisation pour l'ouverture de centres de jour et des offres de répit,...

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.



Accueil pour un premier contact :

- Ecoute : 24h/24, 7j/7
- Horaire informations, suivis : du lundi au vendredi de 9h à 12h.

Remarques :

Les cafés souvenirs et l'art-thérapie se déroulent dans différents lieux.

AREMIS

Chaussée de Boondael, 390
1050 BRUXELLES

Tél : 02/649.41.28, 02/649.18.64

Fax : 02/649.30.46

Email : aremism@belgacom.net

Site : www.hospitals.be/aremism

Activités :

Soins palliatifs et hospitalisation à domicile pour adultes et enfants atteints d'une pathologie lourde, nécessitant des soins techniques complexes à domicile tels que perfusions, alimentation parentérale et entérale, chimiothérapie, transfusions, soins de plaie complexe, dialyses.

Toute prise en charge se fait en triangulation avec l'équipe hospitalière et le médecin généraliste.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone et par écrit.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ASEM – BELGIQUE **L'ASSOCIATION BELGE DES IMMIGRANTS AGES**

C/o M. SINA PAMUKCU
Chaussée de Haecht, 201
1030 BRUXELLES

Tél : 02/537.90.43, 0475/45.53.84

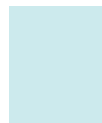
Activités :

- Cours divers
- Réunions entre immigrants et belges âgés
- Permanences d'informations.

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ASSEMBL'AGES

Rue des Fleuristes, 30
1082 BRUXELLES

Tél : 0485/31.54.08, 02/466.27.20

Fax : 02/466.27.20

Email : info@assemblages-asbl.be

Site : www.assemblages-asbl.be



Activités :

- BABYLL'AGES : espaces de rencontre au sein ou à proximité des maisons de repos partenaires, accessibles aux enfants de 0 à 6 ans, adultes et aux seniors
- ECOL'AGES : espaces d'activités et de prise de parole rassemblant des classes d'enfants de 3 à 12 ans et des personnes âgées
- DECOLL'AGES : espaces d'activités extrascolaires rassemblant des enfants de 2 à 12 ans et des personnes âgées
- PART'AGES : espaces d'activités familiales
- LETTR'AGES : ateliers créatifs autour de la lecture jeunesse parents/enfants, sensibilisation à l'alphabétisation.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone, par e-mail ou par écrit.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Remarques :

- Les activités ont lieu à différents endroits, sur différentes communes (voir site)
- Babyll'âges tous les jeudis de 9h30 à 12h à Ixelles à la Résidence « Les Heures Douces » Rue Victor Greyson, 53

ASSOCIATION ESPOIR

Rue Osseghem, 128

1080 BRUXELLES

Tél : 02/428.24.01, 0475/51.12.91

Fax : 02/428.24.01

Email : asblespoir@hotmail.com

Site : www.associationespoir.be



Activités :

Faciliter la vie au quotidien de la personne handicapée et/ou âgée :

- Mise à disposition de transports adaptés
- Accompagnement individuel à des fins privées ou médicales
- Soutien lors de démarches administratives
- Organisation de sorties culturelles et de séjours à l'étranger
- Aide à la réinsertion par le travail.



Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 16h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ATOLL

Square Docteur Jean Joly 2
1040 BRUXELLES

Tél : 02/733.15.51

Fax : 02/733.15.51

Email : atoll@belgacom.net

Site : www.atoll.be

Activités :

Service d'accueil de jour pour personnes âgées

- Valorisation des expériences des personnes âgées à travers différents projets (cuisine, jardinage, discussions thématiques)
- Activités culturelles, artistiques et gym adaptée
- Soutien aux projets personnels des usagers
- Rencontres intergénérationnelles et interculturelles (aide aux devoirs, échanges d'expériences...).

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie (difficultés psychosociales).

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



Remarques :

Le service aide les personnes dans leurs démarches administratives ainsi que pour la recherche d'un covoiturage.

AUTREMENT BIS

Chaussée de Waterloo, 41
1060 BRUXELLES

Tél : 02/534.66.66

Fax : 02/534.36.45

Email : autrement@skynet.be

Activités :

- Aide sociale, accompagnement psychologique, information juridique aux victimes ainsi qu'à leurs proches
- Groupes de paroles entre autres pour les femmes victimes de violences conjugales et les victimes d'agressions
- Représentation des victimes auprès de la commission pour l'aide financière aux victimes d'actes intentionnels et de violence.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

A VOS SERVICES

Place de la Minoterie, 10
1080 BRUXELLES

Tél : 02/412.56.76, 02/412.56.77

Fax : 02/412.56.96

Email : info@avs-tud.be

Site : www.avs-tud.be

Activités :

Dispositif de titres-services proposant :

- Service d'aide ménagère à domicile : entretien, nettoyage de vitres, lessive et repassage, petits travaux de couture, préparation des repas
- Petites courses ménagères
- Service de repassage externe (dépôt et récupération du linge par les utilisateurs).

Statut linguistique : FR/NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

BABELKOT

Rue des Chartreux, 20
1000 BRUXELLES

Tél : 02/511.02.38

Email : info@babelkot.be

Site : www.babelkot.be

Activités :

Lieu de rencontre pour personnes isolées :

- Possibilité de se rencontrer, d'échanger, de créer des amitiés, de jouer dans un local sans alcool
- Boissons et restaurations légères, à prix modique
- Animations : fêtes, anniversaires des visiteurs, excursions, projections de dias...

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Le lundi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 16h à 22h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

BALUCHON ALZHEIMER BELGIQUE - BELGIE

Avenue du Paepedelle, 87

1160 BRUXELLES

Tél : 02/673.75.00

Fax : 02/673.24.20

Email : baluchon@belgacom.net

Site : www.baluchon-alzheimer.be

Activités :

Service de soutien et d'accompagnement à domicile des familles dont un des proches est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Une personne appelée "Baluchonneuse" vient habiter chez le malade et permet ainsi aux aidants de prendre du repos en toute tranquillité durant une ou deux semaines sans avoir à transférer leur proche dans un autre milieu que son domicile.

Statut linguistique : FR/NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

BOULOT

Rue Fransman, 131
1020 BRUXELLES

Tél : 02/217.24.62, 02/217.48.70

Fax : 02/215.15.79

Email : boulot.asbl@scarlet.be

Activités :

Services de proximité effectués par les stagiaires : aide aux petits déménagements, petits dépannages et entretiens du bâtiment pour personnes défavorisées.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

BUREAU D'ASSISTANCE POLICIERE AUX VICTIMES DE LA ZONE DE POLICE 5339 – IXELLES

Rue du Collège, 1
1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.77.79, 02/515.77.86

Fax : 02/515.71.98 (secrétariat/secretariaat)
02/515.71.99 (garde/wachtdienst)

Activités :

- Bureau d'assistance aux victimes de la zone de police 5339 - 3^{ème} district (il en existe également à Bruxelles et à Laeken)
- Assurer un accueil correct et respectueux
 - Fournir de l'information de base
 - Renvoyer aux services spécialisés.

Statut linguistique :FR/NL

Bénéficiaires :

Toute personne victime d'agression domiciliée sur le territoire d'Ixelles.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 16h.

Remarques :

Dépend du fédéral. Créé au départ dans le cadre des contrats de sécurité. Depuis la réforme des polices, il existe un bureau par zone de police.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CANCER ET PSYCHOLOGIE

Avenue de Tervueren, 215
1150 BRUXELLES

Tél : 02/735.16.97

Fax : 02/732.84.09

Email : canceretpsy@skynet.be

Site : www.canceretpsy.be

Activités :

- Soutien psychologique de personnes confrontées à la maladie grave et au décès : permanence téléphonique pour les patients, les proches et les soignants; entretiens de soutien ou psychothérapies
- Formations à l'accompagnement destinés aux soignants, professionnels ou bénévoles
- Espace Enfants/Ados : lieux d'accueil à l'hôpital pour les enfants, les ados et leur famille qui rendent visite à un proche hospitalisé
- Espace Papillon : lieux d'expression et de jeu pour les enfants et les ados en deuil.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement sur rendez-vous et par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 10h à 12h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CAW ARCHIPEL – GROOT EILAND

Rue de la Grande Ile, 84
1000 BRUXELLES

Tél : 02/502.66.00 (général), 02/514.40.25 (aide aux victimes)

Fax : 02/512.67.38

Email : grooteiland.slh@archipel.be

Site : www.archipel.be

Activités :

- Aide sociale et administrative générale
- Service de médiation de dettes
- Centrum voor levens- en gezinsvragen: accompagnement psychosocial lors de difficultés de couple et de problèmes sexuels
- Aide sociale aux détenus et leurs proches axée sur leur réinsertion sociale
- Aide aux victimes : soutien pratique, juridique ou émotionnel aux victimes d'un délit (ou d'une catastrophe) ou toute personne confrontée à un meurtre, le suicide ou un accident mortel
- Iter : aide aux auteurs d'abus sexuel
- « Vrijdag » : activités pour les personnes nécessitant des contacts sociaux et culturels mais disposant de peu d'argent.

Statut linguistique : NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE AFRICAIN PROMOTION-SANTE

Rue Longue Vie, 56

1050 BRUXELLES

Tél : 02/511.58.49

Fax : 02/511.60.25

Email : caps@skynet.be

Activités :

Maison médicale pratiquant le paiement à l'acte

- Accueil : aide sociale et administrative
- Médecine générale, kinésithérapie, gastroentérologie, psychiatrie, accompagnement de personnes toxicomanes
- Activités préventives et de santé communautaire : séances d'information sur, notamment, les risques de propagation des maladies infectieuses telles que la tuberculose et le sida, travail de rue auprès des écoles pratiquant la discrimination positive
- Service juridique destiné surtout aux clandestins (aide administrative, accompagnement à l'insertion sociale).

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Surtout des personnes d'origine africaine habitants principalement le quartier Matonge.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE D'ACCUEIL SOCIAL ABBE FROIDURE

Rue Américaine, 101

1050 BRUXELLES

Tél : 02/541.13.98

Fax : 02.541.13.94

Email : casaf@petitsriens.be

Site : www.petitsriens.be

Activités :

- Accueil de première urgence, aide sociale et administrative
- Aide psychosociale
- Aide matérielle (vêtements, objets, meubles)
- Service juridique
- Service de médiation de dettes
- Animation pour enfants
- Activités sociales et culturelles pour adultes
- Epicerie sociale avec guidance budgétaire obligatoire
- Atelier consommation pour les usagers du CASAF : atelier alimentation saine pour petits budgets, gestion budgétaire, ...

Statut linguistique : FR/NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30.

Le service ne fonctionne que sur rendez-vous.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE D'ACTION SOCIALE GLOBALE DE LA REGIONALE DE BRUXELLES DE LA LIGUE DES FAMILLES

Avenue Emile de Beco 109
1050 BRUXELLES

Tél : 02/505.58.01 (secrétariat), 02/505.58.00 (permanence)

Fax : 02/505.58.02

Email : casg@liguedesfamilles.be

Site : www.liguedesfamilles.be

Activités :

- Permanence sociale : informations, aide administrative et sociale
- Cours d'alphabétisation
- Actions collectives et communautaires : défense des droits des consommateurs en matière d'énergie et de logement, rédaction de guides pratiques, création d'un jeu de société pour découvrir les services et ressources d'une ville "Ma Ville en Jeu".



Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Le lundi et mardi de 12h à 17h, le mercredi de 9h30 à 15h30, le jeudi de 9h30 à 13h30, fermé le vendredi.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES – COSEDI

Rue des Palais, 4
1030 BRUXELLES

Tél : 02/218.77.72

Fax : 02/218.77.73

Email : info@cosedib.be

Site : www.cosedib.be

Activités :

Coordination d'aides et de soins à domicile en collaboration avec des prestataires indépendants ou des services :

- Aide sociale et administrative
- Soins infirmiers à domicile selon la nomenclature INAMI
- Kinésithérapie, dentisterie, logopédie
- Aide psychologique
- Pédicure, coiffeur
- Aide aux tâches quotidiennes
- Aide aux tâches ménagères (titres-services)
- Livraison de repas à domicile
- Télévigilance
- Gardes-malades professionnels (en collaboration avec GMMES)
- Transport médical non urgent par des bénévoles
- Prêt de matériel médical
(via le service de prêt de la mutualité libérale du Brabant)
- Aide aux petits travaux
- Conseil d'une ergothérapeute pour l'aménagement du logement.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact : De 7h à 22h.

Remarques :

Accords et tarifs préférentiels
pour les membres de la Mutualité Libérale du Brabant.

CENTRE DE GUIDANCE D'IXELLES

Rue Alsace-Lorraine, 22

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.79.10

Fax : 02/513.33.73

Email : cgxl.adulte@skynet.be

Activités :

Soins en santé mentale pour adultes :

- Aide sociale et administrative
- Thérapie individuelle, couple

Les membres de l'équipe se déplacent à domicile, en famille, à l'hôpital et collaborent avec d'autres services sociaux.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Adultes habitants d'Ixelles en priorité et à revenus modestes.

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Le lundi de 9h à 20h et du mardi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE JOUR 3^E AGE-AEGIDIUM

Parvis de Saint-Gilles, 18
1060 BRUXELLES

Tél : 02/537.28.43

Activités :

Centre d'accueil de jour pour semi-valides

- Animations diverses (activités manuelles, exercices de travail de la mémoire et de réflexion, expression corporelle, jeux de société ciblés, lecture, sorties extérieures, fêtes), informations sociales, aide sanitaire (douche et soins d'hygiène), repas, goûter
- Prestations à l'acte par des professionnels extérieurs : kinésithérapeute, pédicure, coiffeuse
- Service de transport du domicile au centre ou pour faire quelques courses

AMICALE DU PARVIS : Club du 3ème âge (jeux de société, conférences, goûter, etc.)

CAFE-SOUVENIRS : atelier de réminiscence animé par l'asbl ALZHEIMER Belgique.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Personnes âgées en perte d'autonomie physique et/ou psychique qui ne sont plus aptes à fréquenter des centres récréatifs généralistes.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.



Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

AMICALE DU PARVIS : le mercredi de 14h à 17h.

CENTRE DE PREVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES

Rue Blanche, 29
1060 BRUXELLES

Tél : 02/539.27.44

Fax : 02/534.49.46

Email : violences.familiales@misc.irisnet.be

Site : www.cpvfc.org

Activités :

Accompagnement spécialisé pour toute personne concernée par les violences conjugales et/ou intrafamiliales :

- Accueil, écoute téléphonique, aide administrative et sociale
- Espace de parole en individuel (pour femme, homme, auteur ou victime) ou en couple
- Groupe d'entraide et de parole pour femmes
- Hébergement pour femmes (avec ou sans enfant(s), sans limite d'âge).

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Toutes personnes ayant vécu des problèmes de violences (auteur ou victime).

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone et sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 19h, le week-end de 10h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE SERVICE SOCIAL DE BRUXELLES SUD-EST CENTRE D'ACTION SOCIALE GLOBALE AGREE PAR LA COMMISSION COMMUNAUTAIRE FRANÇAISE CSSBSE

Chaussée de Boondael, 26B
1050 BRUXELLES

Tél : 02/648.50.01

Fax : 02/648.50.01

Email : casg.cssbse@swing.be

Activités :

- Aide sociale et administrative
- Centre de documentation et de lecture pour enfants : contacts intergénérationnels entre seniors bénévoles et enfants
- Ecole de devoirs
- Restaurant social (période d'hiver, collaboration avec les "Petits Riens")
- Vestaire
- Gestion du Fonds des garanties locatives
- Groupe Forum - Questions sociales : répondre aux problématiques rencontrées par les habitants à Ixelles (séances d'information, rencontres entre les citoyens et les pouvoirs publics, échange d'idées et partenariat avec les associations,...)
- Actions de sensibilisation à des thématiques telles que le logement ou la santé.

Statut linguistique : FR



Accueil pour un premier contact :

- Le lundi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mardi de 13h30 à 17h30, le jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30

- Restaurant : de 13h à 13h30.

Remarques : Restaurant : service de 13h à 13h30 Chaussée de Boondael, 34 – il faut s'adresser à l'avance au service social située Rue de la Cuve, 1.

Le CSSBSE a 5 antennes : 4 réparties sur le territoire d'Ixelles et 1 à Etterbeek.

CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE CSD

Rue Saint-Bernard, 43
1060 BRUXELLES

Tél : 02/537.98.66

Fax : 02/539.38.36

Email : info@cldbxl.be

Site : www.cldbxl.be

Activités :

Service d'aide et de soins à domicile intégré, à court, moyen ou long terme, pour les personnes malades, âgées, handicapées :

COORDINATION : organisation des aides et soins à domicile

SOINS A DOMICILE :

- Soins infirmiers à domicile selon nomenclature INAMI : injection, pansement, toilette médicale, gestion des médicaments, hospitalisation à domicile, soins palliatifs,...
- Kinésithérapie, dentisterie, logopédie, conseil d'une ergothérapeute pour l'aménagement du logement
- Pédicure, coiffeur
- Télévigilance
- Livraison de repas à domicile

CENTRE DE SERVICES ET D'AIDE A DOMICILE - CSAD :
service d'aide à domicile

- Aide familiale : accompagnement dans les actes de la vie journalière (repassage, lessive, vaisselle, aide à l'entretien, aide à la préparation de repas, courses, toilette non médicale, aide administrative,...)



- Aide à l'entretien : entretien courant du logement, repassage, lessive au domicile par des aides ménagères ou via les titres-services

CENTRE D'ACTION SOCIALE GLOBALE :
service social, accompagnement et aide administrative.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone, par écrit ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact : 7j/7, 24h/24.

CENTRE DE SOINS DE JOUR DU CPAS DE WATERMAEL-BOITSFORT

Heiligenborre, 120
1170 BRUXELLES

Tél : 02/672.93.99

Fax : 02/672.29.47

Email : csj_cpas_wb@hotmail.com

Activités :

Centre de jour : Kiné, logopédie, ergothérapie, pédicure, soins infirmiers, animations, sorties.

Un transport peut être organisé par le service sur demande.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Personnes âgées de plus de 60 ans ayant le profil médical pour entrer en « maison de repos et de soins » (sequelles trombose, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer et autres).

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE SOINS DE JOUR LA COLLINE

Rue de la Charrette, 27
1200 BRUXELLES

Tél : 02/777.76.07

Fax : 02/771.38.75

Email : colline.wsl@publilink.be

Site : www.cpas1200.be

Activités :

Centre de soins de jour :

- Soins d'hygiène et infirmiers
- Repas chaud de midi
- Accompagnement social
- Animations et loisirs.

Statut linguistique : FR/NL

Comment prendre contact : Par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 et le vendredi de 9h à 16h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE SOINS DE JOUR LE TOURNESOL

Avenue de Selliers de Moranville, 120
1082 BRUXELLES

Tél : 02/482.13.08

Fax : 02/468.38.85

Email : tournesol@cpasberchem.irisnet.be

Activités :

Centre de soins de jour

- Revalidation physique favorisant le maintien à domicile
- Activités ludiques telles que jeux de mémoire, questions de culture générale, ateliers de cuisine, cours de danse, cours de chants, activités extra muros
- Activités physiques telles que kinésithérapie, gymnastique et promenades

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Personnes souffrant de pathologies du système locomoteur, de séquelles d'accidents vasculaires cérébraux, de pathologies neurologiques ou de polyopathologies liées à l'âge.

Comment prendre contact : Par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 16h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE SOINS DE JOUR SAINTE-MONIQUE

Rue du Miroir, 37
1000 BRUXELLES

Tél : 02/545.60.63

Fax : 02/512.04.62

Email : julie.genot@saintemonique.be

Site : www.maisonsaintemonique.be/sintmonika/centrejour

Activités :

Centre de soins de jour proposant :

- Activités de groupe et thérapies individuelles
- Soutien psycho-social de la personne démente et de la famille
- Traitement par un géro-psycho-geriatre externe (sur demande)
- Soins infirmiers
- Soutien des soins à domicile (aide à leur mise en place, court séjour, accompagnement vers un hébergement définitif en MRS,...)
- Pédicure, manucure et coiffure sur rendez-vous (supplément)
- Transport aller-retour
- Capacité : 15.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Personnes âgées démentes vivant encore à domicile (type de démences rencontrés : Alzheimer, Parkinson, démence vasculaire, démence à Corps de Lewy, démence fronto-temporelle, ...).



Comment prendre contact : Par téléphone.

Accueil pour un premier contact :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

CENTRE DE SOINS DE JOUR SOLEIL D'AUTOMNE

Rue de l'Orphelinat, 30

1070 BRUXELLES

Tél : 02/523.58.06

Fax : 02/524.48.76

Email : centrejour@anderlecht.irisnet.be

Activités :

Centre de jour doté d'un :

- Encadrement thérapeutique (ergothérapie, kinésithérapie, logopédie)
- Encadrement infirmier et aide-soignant (soins hygiéniques journaliers, avis médicaux, repas adaptés, etc.)
- Service de transport en minibus adaptés aux chaises roulantes
- Autres activités adaptées en groupe (cognitives, stimulation du corps, créatives, psycho-musicales, vie journalière).

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Personnes souffrant de démence de type Alzheimer ou apparentée.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE SOINS DE JOUR 3E MILLENAIRE

Chaussée de Vleurgat, 61-63

1050 BRUXELLES

Tél : 02/639.34.96

Fax : 02/639.34.20

Email : centresoinsdejour@acis-group.org

Site : www.acis-group.org/124/accueil.php

Activités :

Centre de soins de jour pour personnes en difficultés physique ou mentale vivant à domicile :

- Ergothérapie, soins infirmiers et kinésithérapie
- Activités de groupes et individuelles : jeux de mémoire et de société, gymnastique douce, relaxation, sorties
- Suivi et accompagnement social
- Pédicure, manucure et coiffeur sur rendez-vous
- Transport aller-retour pour les habitants des communes d'Ixelles et d'Etterbeek.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE DE TELE-ACCUEIL DE BRUXELLES

BP 12 Bruxelles 37
1000 BRUXELLES

Tél : 107 (gratuit, 24h/24), 02/538.49.21 (secrétariat)

Fax : 02/537.41.85

Email : teleaccueil.brussels@skynet.be

Site : www.tele-accueil.be www.chat-accueil.be

Activités :

- Ecoute et soutien psychosocial téléphonique
- Chat-accueil : Soutien psychosocial par Chat
- Formation est donnée aux écoutants-bénévoles qui n'ont besoin à la base d'aucune qualification.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone ou online.

Accueil pour un premier contact :

- Téléphone : 7j/7, 24h/24
- Chat : du lundi au vendredi de 20h à 24h et week-end de 19h à 23h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE FAMILIAL DE BRUXELLES SERVICE D'AIDES FAMILIALES MENAGERES OU AUTRES

Rue des Palais, 34
1030 BRUXELLES

Tél : 02/227.54.80

Fax : 02/223.12.26

Email : info@centrefamilial.be

Site : www.centrefamilial.be

Activités :

Service d'aide à domicile :

- Toilettes non médicales par une aide familiale
- Aide aux tâches quotidiennes : aide à la préparation des repas à domicile, réalisation de courses, aide administrative, etc.
- Aide aux tâches ménagères soit par une aide ménagère qui assure l'entretien du logement (nettoyage, vaisselle,...), soit par une aide familiale qui effectue avec la personne des tâches ménagères diverses, soit par une technicienne de surface dans le cadre des titres-services.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h, le week-end de 8h30 à 16h30 uniquement pour les Titres-Services.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE D'IXELLES

Chaussée de Boondael, 92

1050 BRUXELLES

Tél : 02/641.54.59

Fax : 02/641.55.55

Site : www.cpasixelles.irisnet.be

www.elsene.irisnet.be/site/fr/cpas/index.php

Activités :

Missions générales du CPAS :

- aide matérielle : aide financière (dont le revenu d'intégration), (re)mise à l'emploi, garantie locative, accès à l'aide médicale urgente, etc.
- accompagnement psychosocial, administratif et budgétaire
- information, conseil et médiation concernant les droits et avantages légaux
- attribution d'avances sur prestations sociales
- création d'institutions et services à caractère social, curatif ou préventif.

A cette adresse : service social pour les plus de 25 ans.

Autres services situés dans d'autres lieux :

- SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES
- CAP EMPLOI
- SERVICE JEUNES
- CELLULE LOGEMENT DU CPAS D'IXELLES
- RESIDENCE JEAN VAN AA
- SERVICE DE MEDIATION DE DETTES DU CPAS D'IXELLES
- MAISON DE LA JEUNESSE.



Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Habitants d'Ixelles.

Comment prendre contact : Par courrier ou sur place.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 12h (sauf le jeudi) et de 13h30 à 15h30.

Remarques :

Le 92 Chaussée de Boondael est l'adresse centrale du CPAS et l'adresse où doivent être adressés tous les courriers.

CENTRE PSYCHO-ETTERBEEK

Rue Antoine Gautier, 106
1040 BRUXELLES

Tél : 02/735.84.79

Fax : 02/732.08.71

Email : psychoetterbeek@skynet.be

Activités :

Service de santé mentale :

- Guidance psycho-sociale, aide sociale et administrative
- Consultations psychiatriques et psychologiques (individuelles, de couples et de familles)
- Actions spécifiques en psychogériatrie
- Coordination entre différents services : psychothérapie brève, ethnopsychiatrie, hypnose éricksonienne, sexothérapie.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : Adultes, adolescents, enfants, familles.

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h, le mardi jusqu'à 20h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRE SOCIAL PROTESTANT – CENTRE D'AIDE AUX PERSONNES

Rue Cans, 12
1050 BRUXELLES

Tél : 02/512.80.80

Fax : 02/512.70.30

Email : csp.psc@skynet.be



Activités :

Service social polyvalent : aide sociale et administrative

Services spécialisés :

- service d'aide aux demandeurs d'asile et réfugiés
- service de médiation de dettes
- accompagnement à la recherche de logement
- boutique de vêtements et de meubles de seconde main, ramassage d'objets et de vêtements en bon état
- BABELKOT : restaurant social, lieu de rencontre et café sans alcool
- distribution de colis de vivres
- activités sociales et culturelles : sorties à caractère culturel, atelier de couture, club tricot
- aide aux tâches ménagères par une aide ménagère.



Statut linguistique : FR/NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFMOORD - VLAAMSE VERENIGING VOOR ZELFMOORDPREVENTIE EN CRISISINTERVENTIE

Rue Van Artevelde, 142
1000 BRUXELLES

Tél : 02/649.62.05 (secrétariat),
02/649.95.55 (ligne suicide gratuite 24/24)

Fax : 02/649.88.18

Email : cpz@preventiezelfdoding.be (pas d'offre d'aide par mail)

Site : www.preventiezelfdoding.be

Activités :

- De 'Zelfmoordlijn' :
aide psychosociale téléphonique et via un site internet
- Information et sensibilisation au sujet du suicide et de sa prévention
- Renforcement des compétences d'acteurs clés
- Recherche sur les comportements suicidaires et leur prévention
- Centre de documentation.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone et online.

Accueil pour un premier contact :

- Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h
- Ligne suicide online (chat) : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 19h à 21h30



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VOOR HET BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST – DEELWERKING ZUID-BRUSSEL

Avenue Van Volxem, 169
1190 BRUXELLES

Tél : 02/344.46.74, 02/343-34-73

Fax : 02/346.62.55

Email : zuidbrussel@cggz-brussel.be lila@cggz-brussel.be

Site : www.cggz-brussel.be

Activités :

Centre de santé mentale :

- Thérapie individuelle, de couple et familiale
- Soins psychiatriques à domicile
- Projet intergénérationnel : rencontre entre jeunes et seniors
- Supervision d'autres travailleurs sociaux et teamconsulting
- LILA : projet de soins psychiatriques à domicile à Bruxelles : coordination de soins, accompagnement psychosocial et consultations.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CEPULB - CONSEIL DE L'EDUCATION PERMANENTE DE L'UNIVERSITE LIBRE DE BRUXELLES

Campus du Solbosch
Square Groupe G, bâtiment U, porte C, niveau 4, local 240
1050 BRUXELLES

Adresse postale :

CP 160/12 - Avenue F.D. Roosevelt 50 - 1050 BRUXELLES

Tél : 02/650.24.26

Fax : 02/650.25.19

Email : cepulb@ulb.ac.be

Site : www.ulb.ac.be/cepulb

Activités :

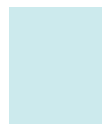
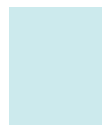
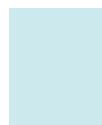
Université du troisième âge :

- Accès à certains cours universitaires
- Conférences.

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

COMPAGNONS DEPANNEURS

Rue de la Glacière, 37
1060 BRUXELLES

Tél : 02/537.51.30

Fax : 02/539.46.39

Email : compagnons-depanneurs@skynet.be

Site : www.compagnonsdepanneurs.be

Activités :

Service d'aide à l'aménagement du logement pour les personnes démunies, par des volontaires :

- Petits travaux et déménagements
- Réparations et distribution de meubles récoltés par dons.

Statut linguistique : FR /NL

Bénéficiaires :

Les bénéficiaires du revenu d'intégration sociale, les personnes sans ressources ou orientées par un service social.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

CROIX-ROUGE DE BELGIQUE - COMMUNAUTE FRANCOPHONE A BRUXELLES CAPITALE

Rue de Stalle, 96
1180 BRUXELLES

Tél : 02/371.31.11, 105 (transport médical non-urgent),
02/371.31.51 (comité provincial de Bxl-capital)

Fax : 02/646.04.39

Email : info@redcross-fr.be

Site : www.croixrouge.be

Activités :

- Action sociale : animation en institutions, Maisons Croix Rouge (Espace de rencontres et d'actions sociales), bibliothèque-bouquinerie, vesti-boutiques, épicerie sociale, accompagnement d'enfant pour rendre visite aux parents détenu "Itinérances"
- Prêt de matériel sanitaire
- Transport médical non-urgent
- Service de secours
- Formations
- Service d'intervention psychosociale urgente : soutien psychologique pour les personnes ayant vécu un événement traumatique
- Gestion et recrutement des volontaires.



Statut linguistique : FR

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone ou par e-mail.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

Accueil pour un premier contact :
Du lundi au vendredi de 9h à 16h.

DE VLAAMSE HULPDIENST

Rue Vanderlinden, 48

1030 BRUXELLES

Tél : 02/242.14.05

Fax : 02/242.42.81

Email : dab@devlaamsehulpdienst.be

Site : www.devlaamsehulpdienst.be

Activités :

- Service social
- Formations : secourisme, premiers soins lors d'incendies et de catastrophes, ambulancier
- Service ambulance : transport médical non urgent
- Aide sociale d'urgence : aide matérielle lors de catastrophes, incendies et problèmes sociaux
- Prêt de matériel médical et sanitaire
- Postes de premiers soins lors de manifestations et catastrophes
- Soins à domicile pour les patients qui suivent une oxigénothérapie (oxigénéateur installé à domicile et ravitaillement en oxygène).

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 8h à 20h
- Urgences : 24h/24.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

DIENSTENCENTRUM AKSENT – AANVULLENDE THUISZORG

Rue Liedts, 27-29
1030 BRUXELLES

Tél : 02/240.71.90

Fax : 02/240.71.91

Email : info@aksentvzw.be

Site : <http://aksentvzw.vgc.be>



Activités :

- Aide ménagère (nettoyage, vaisselle, repassage, cuisine, courses) à des tarifs sociaux et via les titres-services
- Aide administrative à domicile
- Activités récréatives, informatives et éducatives
- Espace d'accueil et de rencontre
- Repas sur place et livraison de repas à domicile
- Seniorsitting, aide à la garde de personnes malades.



Statut linguistique : NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ENTR'AGES

Rue de l'Hôtel des Monnaies, 65
1060 BRUXELLES

Tél : 02/544.17.87

Fax : 02/544.17.88

Email : info@entrages.be

Site : www.entrages.be



Activités :

- Animations et rencontres intergénérationnelles et interculturelles sur le terrain
- Observatoire des pratiques intergénérationnelles en Belgique francophone
- Centre de documentation sur l'intergénération et le vieillissement
- Soutien et mise à disposition d'outils pédagogiques pour les animations intergénérationnelles et interculturelles.

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 16h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ENTRAIDE ET CULTURE

Avenue Van Volxem, 525

1190 BRUXELLES

Tél : 02/539.43.60

Fax : 02/539.43.70

Email : entraideculture@skynet.be

Activités :

- Service social : aide sociale et administrative, aide à domicile pour personnes handicapées ou âgées mal logées (petits travaux d'entretien, réparations diverses, peinture, tapissage et bricolages...), courses et visites pour personnes isolées
- Service endettement : guidance budgétaire, centre d'éducation à la consommation (formations à la prévention du surendettement et groupe de parole)
- Service d'aide alimentaire
- Service éducatif : alphabétisation, cours de français langue étrangère.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : Personnes ayant de petits revenus.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

EQUIPES D'ENTRAIDE – AIC BELGIQUE

Avenue de la Renaissance, 40/1

1000 BRUXELLES

Tél : 02/649.06.45, 02/649.22.80 (accueil et service transport)

Fax : 02/640.71.73

Email : equipements.dentraide@skynet.be

Activités :

EQUIPES D'ENTRAIDE – AIC BELGIQUE :

Coordination d'équipes de bénévoles travaillant en lien avec certaines paroisses de manière autonomes sur toute la communauté française. Chaque Equipe d'entraide décide des activités qu'ils proposent et de son organisation de façon autonome.

Activités à Bruxelles :

- Coordination des équipes
- Représentation et défense d'intérêts des personnes en précarité dans différents lieux de concertation
- 5 Equipes d'entraide réparties sur le territoire bruxellois

EQUIPE D'ENTRAIDE Bruxelles :

Transport médical non urgent de personnes malades ou handicapées vers des lieux de soins en journée (hors heures de pointes) par 6 bénévoles « volants » sur la Région bruxelloise.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ESPACE BIEN - ETRE BRUXELLES

Rue du Vivier, 26 bte 4

1050 BRUXELLES

Tél : 02/640.66.43

Fax : 02/640.82.15

Email : espace.bien.etre@hotmail.com

Activités :

L'Espace Bien-Etre propose des services à prix doux afin de rencontrer les besoins des personnes à petits revenus ou vivant des difficultés sociales :

- Coiffure
- Couture
- Esthétique : soin de visage, massage, épilations, manucure, pédicure.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : un public financièrement démuné.

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ESPACE SENIORS

Place Saint-Jean, 1
1000 BRUXELLES

Tél : 02/515.02.73, 02/515.06.18 (inspire)

Fax : 02/515.06.11

Email : espace.senior@mutsoc.be

Site : www.espace-seniors.be

Activités :

- Conseil et défense des seniors : conférences sur la santé, le bien être, la prévention, la sécurité; brochures
- Activités et animations pour les seniors
- Activités sportives
- Formations pour seniors : informatique et gsm (formations sur place ou via le Seniors Cyberbus - bus équipé de matériel informatique et gsm qui se déplace dans des quartiers sur demande), papys & mamys conteurs (lecture de contes aux enfants à l'hôpital, en centres d'hébergement ou dans les écoles), troubadours (lecture aux résidents de maison de repos), cap retraite (préparation à la retraite ou à la pré-retraite)
- Formations pour aidants proches et professionnels à l'accompagnement de la personne âgée
- Groupes de parole et d'entraide : inspire (personnes en charge de parents âgés), quand les parents vieillissent (personne en charge d'un proche âgé ayant perdu partiellement ou totalement son autonomie).

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : Tous publics à partir de 55 ans.



Comment prendre contact :

Par téléphone, par mail ou par le site.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 13h.

Remarques :

Ouvert à tous : tarifs préférentiels pour les membres des mutualités socialistes.

ESPACE SOCIAL TELE-SERVICE

Boulevard de l'Abattoir, 27-28

1000 BRUXELLES

Tél : 02/548.98.00, 02/538.98.08 (SOS solitude)

Fax : 02/502.49.39

Email : espacesocial@tele-service.be

Site : www.guidesocial.be/tele-service

Activités :

- Centre d'action sociale globale : aide sociale et administrative
- Service juridique
- Service de médiation de dettes
- Colis alimentaires
- Vestiaire Lèzabi : vêtements de seconde main
- LES PETITS BOULOTS :
petits travaux, petits dépannages, déménagements,...
- SOS SOLITUDE :
soutien psychosocial téléphonique, accueil en entretien, information personnalisée...
- TRANSPORT DE MALADES : transport médical non urgent de personnes handicapées, personnes âgées et malades par des chauffeurs volontaires.

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

FAMILIEHULP

Rue Washington, 81

1050 BRUXELLES

Tél : 02/543.79.10

Fax : 02/538.93.48

Email : brussel@familiehulp.be

opleiding.vlaamsbrabant@familiehulp.be

Site : www.familiehulp.be

Activités :

- Coordination de l'aide et des soins à domicile
- Aide aux tâches quotidiennes (courses, aide administrative, lessive, repassage, préparation des repas, aide à la toilette non médicale)
- Aide aux tâches ménagères
- Soins postnatals
- Garde de nuit par des gardes malades professionnels
- Aide aux petits travaux
- Service de garde d'enfants malades à domicile.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone , online ou par e-mail

Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 8h à 16h45
- En dehors des heures de bureau, une permanence téléphonique est assurée 24h/24 par IRIS THUISZORG au 02/524.15.14



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

FEDERATIE ONAFHANKELIJKE SENIOREN

Rue Potagère, 13
1210 BRUXELLES

Tél : 02/218.27.19

Fax : 02/219.98.43

Email : info@fedos.be

Site : www.fedos.be



Activités :

Organisation socioculturelle indépendante qui offre soutien et accompagnement à toute organisation de seniors :

- Leef tijd : activités telles qu'entraînement de la mémoire, mouvements rythmiques, etc.
- Kunstkamer : visites guidées de grandes expositions
- Soutien sur mesure des organisations de seniors (formation, excursions, soutien administratif et/ou autres formes de soutien pratique)
- Promotion de collaboration entre les organisations Seniors
- Sensibilisation et diffusion large d'information
- Représentation dans les niveaux officiels pour senior.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Par téléphone, par écrit ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

FEDERATION BRUXELLOISE PLURALISTE DE SOINS PALLIATIFS ET CONTINUS

Chaussée de Boondael, 390
1050 BRUXELLES

Tél : 02/648.04.02

Fax : 02/649.30.46

Email : fbsp@belgacom.net

Site : www.hospitals.be/fbsp/

Activités :

- Coordination des services de soins palliatifs hospitaliers, à domicile et des centres de jour palliatifs
- Formations pour professionnels
- Concertation et négociation avec les relais politiques et les administrations du secteur de la santé.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : Professionnels du secteur des soins palliatifs.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Remarques :

Hôpitaux membres :

- CHU St Pierre, Equipe mobile de soins continus - 02/535.31.11
- Centre Hospitalier Molière-Longchamp, Equipe mobile de soins palliatifs - 02/348.51.11



- Clinique de l'Europe, site Deux Alice, Unité de soins palliatifs
- 02/373.49.50
- Cliniques de l'Europe, site Linthout, Unité de soins palliatifs
- Unité 4600 – 02/737.80.00
- Clinique Univ. St Luc, Unité de soins continus - 02/764.47.67
- Clinique du Parc Léopold, Equipe mobile de soins continus -
02/287.51.11
- Clinique St Etienne, Médecine Interne - Equipe mobile de
soins palliatifs - 02/225.91.11
- Clinique St Jean, Unité de soins palliatifs et équipe mobile -
02/221.98.70
- Hôpital Brugmann, Cellule de soins continus et palliatifs -
02/477.21.11
- Hôpital Erasme, Service - UTI 02/555.45.36
- Institut Bordet, Unité de soins supportifs et palliatifs -
02/541.33.01

Services à domicile membres : Arémis, Continuing Care, Interface St Luc, Omega, Sémiramis

Centres de jour palliatifs : Cité Sérine, Dagcentrum AZ VUB TOPAZ.

FEDERATION INDEPENDANTE DES SENIORS

Boulevard Baudouin, 18
1000 BRUXELLES

Tél : 02/223.10.00

Fax : 02/217.82.11

Email : fedindseniors@skynet.be

Site : www.fedindseniors.be

Activités :

- Activités sociales et culturelles pour seniors : jeux, sports, activités culturelles, voyages, gymnastique...
- Organisation de vacances adaptées aux seniors.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

FEDERATION LIBERALE DES PENSIONNES DU BRABANT

Place de la Reine, 51-52
1030 BRUXELLES

Tél : 02/209.49.31

Fax : 02/219.01.54

Email : LBGB@mut403.be

Site : www.libmutbrab.be



Activités :

- Coordination des sections locales et des groupements libéraux de pensionnés affiliés
- Organisation de vacances adaptées aux seniors
- Activités sociales et culturelles (excursion d'un jour, visites aux musées, promenades, théâtre, atelier de dessin et peinture, atelier de théâtre, séances de yoga).

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h sauf le mercredi.

Remarques :

- Les membres de la Mutualité libérale du Brabant bénéficient de réductions
- Les activités sont publiées dans le journal " La Mutualité Libérale".

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

FEDERATION SOCIALISTE DES PENSIONNES DE BRUXELLES

Rue des Moineaux, 17-19
1000 BRUXELLES

Tél : 02/546.15.30

Fax : 02/546.14.32

Email : fsp@fmsb.be



Activités :

Coordination des sections de pensionnés socialistes disséminées dans la Région bruxelloise. Chaque section organise des activités à la demande : repas, activités ludiques ou culturelles,...

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : Plus de 65 ans.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h15 à 16h30 et le vendredi de 8h15 à 15h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

GAMMES

Rue de l'Hôtel des Monnaies, 133
1060 BRUXELLES

Tél : 02/537.27.02

Fax : 02/538.82.49

Email: asblgammes@yahoo.fr

Site : www.guidesocial.be/gammes

Activités :

Service de gardes-malades professionnels à domicile 7/7 et 24h/24 : surveillance, présence à domicile, petites prestations d'aide à la vie quotidienne (toilette, habillage, repas), veille à la prise de médicaments conformément à la prescription du médecin...

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Personnes adultes malades, âgées, handicapées.

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30, le vendredi de 8h30 à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

GEMEENSCHAPSCENTRUM ELZENHOF

Avenue de la Couronne, 12-16

1050 BRUXELLES

Tél : 02/648.20.30

Fax : 02/648.32.42

Email : elzenhof@vgc.be

Site : <http://elzenhof.vgc.be>



Activités :

Lieu de rencontre socio-culturel néerlandophone

- Guichet d'information générale
- Activités culturelles et animations
- Activités pour enfants
- Offre de formations
- Mise à disposition de locaux
- Formations favorisant la participation citoyenne et la vie locale.

Statut linguistique : NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 9h à 20h (pendant les vacances scolaires jusqu'à 17h), le vendredi de 9h à 16h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

GRIJZE GEUZEN BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

Rue de Laeken, 109
1000 BRUXELLES

Tél : 02/742.03.23

Fax : 02/742.03.23

Email : hvvbrussel@skynet.be

Activités :

- Conférences
- Projections de films
- Activités socioculturelles.

Statut linguistique : NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

GRUPE BELGE D'ETUDE ET DE PREVENTION DU SUICIDE ASBL – SOS SUICIDE

Place du Châtelain, 46
1050 BRUXELLES

Tel : 0800/32.123 (gratuit, 24h/24 dans l'anonymat),
02/650.08.69 (secrétariat)

Email : cps@preventionsuicide.be

Site : www.preventionsuicide.be

Activités :

- Ecoute téléphonique 24h/24 gratuite et anonyme
- L'autre temps : accompagnement du deuil suite au suicide d'un proche, individuel et/ou en groupe
- Forums de discussion sur Internet
- Quand rien ne va plus :
 - groupes de parole et ateliers d'expression créatrice
- Sensibilisations et formations pour professionnels
- Interventions d'information et postvention dans des institutions suite à un passage à l'acte
- Cellule d'intervention psychologique de crise - CIPC :
 - mise en place, suite à une tentative de suicide, d'un suivi de crise en collaboration avec les intervenants médico-psycho-sociaux
- Centre de documentation spécialisé
- Journées d'étude et rencontre grand public
- Sélection et formation de bénévoles pour répondre au téléphone.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.



Accueil pour un premier contact :

- Ligne d'écoute : 24h/24
- Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

HOME-INFO BRUSSEL

Rue de la Grande Ile, 74
1000 BRUXELLES

Tél : 02/511.91.20

Fax : 02/511.77.01

Email : home.info@misc.irisnet.be,
brusselomb@misc.irisnet.be

Site : www.home-info.be

Activités :

- Orientation et conseil quant à la recherche d'une maison de repos : information qualitative (prix, ambiance, organisation interne, soins, confort, équipement, espace) et information générale concernant la législation, la signature d'une convention, la procédure d'admission, etc.
- Plaintes : défense des intérêts des résidents de maisons de repos via la mise à disposition d'informations juridiques et si nécessaire, le traitement de plaintes individuelles
- Brussels meldpunt ouderenmis(be)handeling : service d'écoute pour personnes âgées maltraitées.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h
- Brussels meldpunt ouderenmis(be)handeling :
lundi de 9h à 12h30 et mercredi de 9h à 12h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

INFOR-HOMES BRUXELLES

Boulevard Anspach, 59
1000 BRUXELLES

Tél : 02/219.56.88 , 02/223.13.43 (SEPAM)

Fax : 02/219.13.53

Email : inforhomes@misc.irisnet.be,
sepam@inforhomes-asbl.be

Site : www.inforhomes-asbl.be

Activités :

- Informer le public sur les possibilités d'accueil collectif pour les personnes âgées (maison de repos, maison de repos et de soins, seniorie, hébergement alternatif,...) sur base d'un fichier actualisé au quotidien
- Service juridique : conseils et soutien aux usagers dans leurs démarches afin de veiller à la protection de leurs droits et conditions de vie
- Senior-médiation : service de médiation dans le cadre de conflit entre une personne âgée et son entourage ou son lieu d'hébergement
- Bibliothèque : documents divers portant sur la problématique des personnes âgées en institution
- Actions de conscientisation des professionnels sur l'importance et les enjeux de ce domaine
- Observatoire des institutions pour personnes âgées
- SEPAM : service d'écoute pour personnes âgées maltraitées.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.



Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
- SEPAM : lundi de 12h30 à 16h et jeudi de 9h à 12h30.

IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL

Chaussée de Haecht, 1805
1130 BRUXELLES

Tél : 02/524.15.14 (24h/24)

Fax : 02/555.08.29

Email : thuiszorg.st.michielsbond@cm.be

Site : www.cm.be

Activités :

Information et coordination de l'aide et des soins à domicile grâce à des partenaires et services propres :

- soins à domicile allant des plus simples au plus complexes selon la nomenclature de l'INAMI
- aide aux tâches quotidiennes (courses, aide administrative, lessive, repassage, préparation des repas, aide à la toilette non médicale)
- aide aux tâches ménagères
- kinésithérapeutes indépendants à domicile
- aide aux petits travaux
- petites adaptations du logement sur les conseils d'un ergothérapeute
- livraison de repas chauds à domicile 7j/7
- senior-sitting et service de garde (soutien et compagnie par des bénévoles)
- télévigilance
- prêt et livraison à domicile de matériel sanitaire
- transport médical non urgent par des volontaires
- soutien aux bénévoles
- soutien aux aidants proches



Information sur l'accueil temporaire des seniors tel que le court séjour, l'accueil de jour et les séjours de convalescence.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 17h.

JOBELIX

Rue Malibran, 84
1050 BRUXELLES

Tél : 02/641.55.36, 0495/60.22.94

Fax : 02/641.54.76

Email : jobelixasbl@gmail.com

Activités :

Service d'insertion et de réinsertion sociale via des activités d'économie sociale :

- Service de transport de personnes valides ou non ainsi que le transport de matériel et ou biens leur appartenant et ce tout en veillant au respect de l'environnement
- Service d'information au public (particuliers et personnes morales) concernant les différents services, associations et aides existant au sein de la commune d'Ixelles

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois ayant de petits revenus.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

LE FOYER IXELLOIS

Rue des Cygnes, 8
1050 BRUXELLES

Tél : 02/649.20.13 (Service Locataires),
02/645.79.44 et 02/645.79.41 (Service Action Sociale)

Fax : 02/640.65.85

Email : info@foyerixellois.irisnet.be

Site : www.foyerixellois.be



Activités :

- Gestion de +/- 1250 logements sociaux sur la commune d'Ixelles.
- Service locataire : inscription des candidats locataires
- Service Action Sociale :
 - . Suivi et accompagnement social des locataires
 - . Aide administrative
 - . L'accompagnement des problèmes d'hygiène dans le logement
 - . La guidance sociale énergétique des locataires
 - . Analyse des demandes de transferts
 - . Développement de projets de cohésion sociale : écoles de devoirs, animations diverses, etc...
 - . Easy-e-Space : Initiation à l'informatique et accès à internet pour les locataires
 - . Visites et dialogue des locataires seniors.



Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Locataires du Foyer Ixellois.

Accueil pour un premier contact :

Service Locataires : mardi, mercredi de 14h à 16h et vendredi de 9h30 à 11h30.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUIZORG EN DIENSTVERLENING

Rue des Palais, 2
1030 BRUXELLES

Tél : 02/209.49.75

Fax : 02/219.01.54

Email : thuiszorg@mut403.be

Activités :

Information et coordination de l'aide et des soins à domicile grâce à des partenaires et services propres :

- Service social
- Livraison de repas à domicile 7j/7
- Aides familiales et seniors (convention avec Solidariteit voor het Gezin)
- Aides ménagères (convention avec Solidariteit voor het Gezin)
- Soins infirmiers à domicile selon la nomenclature INAMI
- Soins palliatifs
- Kinésithérapie à domicile
- Pédicure
- Dentiste
- Soins psychologique (via l'asbl Ondersteuning in de Thuiszorg) et collaboration avec POBOS Antwerpen lors d'agressions, de maltraitances, ou d'accidents
- Gardes-malades à domicile (via Solidariteit voor het Gezin)
- Ergothérapie (adaptation du logement)
- Aide aux petits travaux
- Prêt de systèmes d'appel
- Transport médical en collaboration avec SOL-Mobiel (Solidariteit voor het Gezin).



Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact : 24h/24.

MAISON DE QUARTIER MALIBRAN DE LA COMMUNE D'IXELLES

Rue de la Digue, 6
1050 BRUXELLES

Tél : 02/646.19.06, 0478/55.04.67

Fax : 02/646.19.07

Email : ndurant@ixelles.irisnet.be

Site : www.ixelles.irisnet.be

Activités :

- Centre d'information et d'aide administrative : informations relatives à la vie de quartier, culturelles, sociales, urbanistiques, ...
- Activités favorisant la rencontre interculturelle et intergénérationnelle :
 - . orchestre intergénérationnel (chants, percus, musiques du Monde) – partenariat avec l'asbl Musique Plurielle
 - . ateliers de rencontre intergénérationnelle, entre jeunes enfants (0 à 3 ans), leurs parents et des résidents de la Maison de Repos « Les Heures douces » - partenariat avec Assembl'âges asbl
 - . ateliers de découverte et de créativité, pour enfants et parents - partenariat avec le Centre de Service Social Bruxelles Sud-Est
 - . ateliers artistiques pluridisciplinaires pour adolescents :
- théâtre, chant, hip-hop, danses du Monde – partenariat avec l'asbl Transe-en-danse ; soutien scolaire pour élèves du secondaire : ateliers de méthode de travail – partenariat avec AREA asbl.



- Actions citoyennes et de quartier : événements festifs et conviviaux, soutien à des projets d'habitants (propreté publique, ...).

Statut linguistique : FR/NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

MAISON MEDICALE COULEURS SANTE

Chaussée de Boondael, 190

1050 BRUXELLES

Tél : 02/640.59.33

Fax : 02/640.99.56

Email : couleurs.sante@skynet.be

Activités :

Maison médicale au forfait

- Accueil : aide sociale et administrative
- Médecine générale, kinésithérapie et soins infirmiers dont des toilettes médicales à domicile
- Activités de prévention, de promotion de la santé et de santé communautaire.

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

OKRA-REGIO BRUSSEL

Chaussée de Mons, 436

1070 BRUXELLES

Tél : 02/555.08.30

Fax : 02/555.08.39

Email : brussel@okra.be

Site : www.okra.be/brussel



Activités :

- Service pension : information concernant la pension, le revenu garanti, la fiscalité, la succession, les avantages pour seniors
- Activités sociales et culturelles : formations et réunions d'information, rassemblements, après-midi festives, projections de films et dia, visites de malades, activités en maisons de repos
- Activités de détente et vacances adaptées : cartes, après-midi créatives, activités sportives, pèlerinages, voyages en Belgique et à l'étranger.



Statut linguistique : NL

Bénéficiaires : Les personnes ayant plus de 55 ans.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ONDERSTEUNING IN THUISZORG - OIT

Rue de Livourne, 25

1050 BRUXELLES

Tél : 070/22.25.04 (gratuit, 24h/24), 02/542.87.09

Fax : 02/542.86.99

Email : oit@mut400.be

Site : www.lieverthuis.be

Activités :

Soutien aux utilisateurs de services d'aides et de soins à domicile et à leurs aidants proches :

- Information et conseil en matière de services actifs dans le domaine de l'aide et des soins à domicile (réponses aux questions, orientation éventuelle vers des services spécialisés, organisation de formations)
- Information quant aux droits et devoirs des patients et des aidants proches (réponses aux questions, orientation éventuelle vers des services spécialisés, organisation de formations)
- Concertation active et régulière entre les membres
- Inventorier les problèmes des patients et de leurs aidants proches
- Signaler les situations problématiques aux pouvoirs publics.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone, par écrit ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

PALLIATIEVE THUISZORG OMEGA

Vander Vekenstraat, 158
1780 WEMMEL

Tél : 02/456.82.03

Fax : 02/461.28.56

Email : omega.vzw@skynet.be

Site : www.netwerk-omega.be

Activités :

Equipe d'accompagnement palliatif à domicile du Netwerk Palliatieve zorg Brussel-Halle-Vilvoorde

- Contrôle de la douleur et des symptômes
- Soutien émotionnel et psychique du patient et de sa famille
- Disponibilité permanente pour les aidants proches
- Collaboration avec le médecin, l'aide et les soins à domicile et le Palliatief Dagcentrum Topaz (centre de jour).

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Accueil et prestations : de 9h à 17h ; le weekend 24h/24.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

PROXIMITE SANTE

Rue Malibran, 39

1050 BRUXELLES

Tél : 02/644.51.31

Fax : 02/644.51.33

Email : info@proxi-sante.be

Activités :

- Service de livraison et vente de matériel médical et paramédical de la Mutualité Saint-Michel
- Petits travaux et dépannages à domicile
- Livraisons de courses à domicile
- Transport médical non urgent pour personnes moins mobiles.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Personnes à mobilité réduite ou qui ont des difficultés de déplacement, personnes souffrant d'incontinence, personnes âgées et ayant de bas revenus. Priorité aux membres de la Mutualité Saint-Michel ou patient de Aide & Soins à domicile – Bruxelles.

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Remarques :

Collaboration étroite avec Aide & Soins à domicile – Bruxelles.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

RESTO-CLUB BOONDAEL

Chaussée de Boondael, 482

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.60.21

Email : action.sociale@ixelles.be

Site :

www.elsene.irisnet.be/site/fr/o2vivrexl/divertir/restosclubs.htm

Activités :

- Restaurant social (prix selon revenus)
- Centre de délasserement pour personnes âgées (jeux de société, dessin, chorale, etc.).

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact :

La carte d'accès est à demander au service de l'action sociale de la commune - service repas (02/515.60.59).

Accueil pour un premier contact :

- Repas : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30
- Club : le lundi, mercredi et vendredi de 15h à 18h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

RESTO-CLUB DENISE YVON

Rue du Sceptre, 39

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.60.49

Email : action.sociale@ixelles.be

Site :

www.elsene.irisnet.be/site/fr/o2vivrexl/divertir/restosclubs.htm

Activités :

- Restaurant social (prix selon revenus)
- Centre de délasserement pour personnes âgées (bridge, dessin, scrabble, chorale,...).

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact :

La carte d'accès est à demander au service de l'action sociale de la commune - service repas (02/515.60.59).

Accueil pour un premier contact :

- Repas : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30
- Club : le mardi et vendredi de 15h à 17h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

RESTO-CLUB MALIBRAN

Rue du Viaduc, 8
1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.60.29

Email : action.sociale@ixelles.be

Site :

www.elsene.irisnet.be/site/fr/o2vivrexl/divertir/restosclubs.htm

Activités :

- Restaurant social (prix selon revenus)
- Centre de délasserement pour personnes âgées (bridge, dessin, scrabble, chorale,...).

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact :

La carte d'accès est à demander au service de l'action sociale de la commune - service repas (02/515.60.59).

Accueil pour un premier contact :

- Repas : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30
- Club : le lundi et jeudi de 15h à 17h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

RESTO-CLUB TENBOSCH

Rue de l'Aqueduc, 163

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.60.66

Email : action.sociale@ixelles.be

Site :

www.elsene.irisnet.be/site/fr/ozvivrexl/divertir/restosclubs.htm

Activités :

- Restaurant social (prix selon revenus)
- Centre de délasserement pour personnes âgées (bridge, dessin, scrabble, chorale,...).

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact :

La carte d'accès est à demander au service de l'action sociale de la commune - service repas (02/515.60.59).

Accueil pour un premier contact :

- Repas : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30
- Club : le jeudi de 15h à 17h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

RESTO-CLUB VILLA MATHINE

Rue du Bourgmestre, 13

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.60.67

Email : action.sociale@ixelles.be

Site :

www.elsene.irisnet.be/site/fr/ozvivrexl/divertir/restosclubs.htm

Activités :

- Restaurant social (prix selon revenus)
- Centre de délasserement pour personnes âgées (bridge, dessin, scrabble, chorale,...).

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Accueil pour un premier contact :

- Repas : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30
- Club : le lundi, mardi et jeudi de 15h à 17h30.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

RIVAGE- DEN ZAET

Quai du Commerce, 7
1000 BRUXELLES

Tél : 02/550.06.70

Fax : 02/550.06.99

Email : rivage.denzaet@yucom.be

Activités :

Service de santé mentale pour adultes, enfant et adolescents :

- Soutien psychosocial
- Thérapie individuelle, de couple et familiale
- Evaluation, diagnostique, traitement médicamenteux
- Orientation scolaire
- Logopédie
- Supervision d'intervenants
- Projet DIONYSOS : soutien à domicile pour personnes de plus de 65 ans souffrant de dépression, en collaboration avec l'Institut Pachéco, le Centre de services et de soins à domicile - CSD, Lokaal dienstcentrum forum, Maison médicale des Riches-Claire et le projet Pscot de la Coordination des initiatives d'habitations protégées Bruxelles-Centre.

Statut linguistique : FR/NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SENIORCENTRUM

Rue Léopold, 25
1000 BRUXELLES

Tél : 02/210.04.60, 02/210.04.61 (Seniorenwegwijs),
02/210.04.63 (Buurtconciërge)

Fax : 02/210.04.70

Email : info@seniorencentrum-brussel.be

Site : www.seniorencentrum-brussel.be

Activités :

- Coordination, soutien et accompagnement des activités pour seniors via entre autres, l'organisation de programmes de formation et d'animation socioculturelles, de vacances et excursions, le soutien d'activités d'animation en maisons de repos, la formation d'animateurs en maisons de repos
- Activités autour du veuvage
- Appel à des bénévoles
- Personne de référence démence : professionnel spécialisé en matière de démence qui soutient aussi bien la personne, son entourage et les soignants
- Allocations financières complémentaires : allocation VGC, intervention dans les frais de téléphone et télévigilance
- Groupe de travail régional soins à domicile
- Buurtconciërge : adaptation du logement aux normes sanitaires et d'hygiène, soutien aux aidants proches, conseils en sécurité
- Seniorenwegwijs : information gratuite, médiation, réorientation, après-midi d'information en groupe autour de thèmes socio-juridiques.

Statut linguistique : NL



Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h30
- Seniorenwegwijs : du lundi au vendredi de 9h à 12h.

SENIORS ACADEMIE

Rue des Moineaux, 17-19
1000 BRUXELLES

Tél : 02/546.14.94

Fax : 02/546.14.32

Email : sacademie@fmsb.be

Site : www.fmsb.be/306fd/306fdo400000000.htm

Activités :

Activités culturelles, sportives et de loisir pour seniors :

- Journées thématiques (conférences, repas et visites si possible en rapport avec le thème)
- Activités sportives adaptées
- Découverte du patrimoine à pied ou à vélo
- Cyber senior
- Ateliers et cycles de formation (cuisine, secourisme, auto-défense, mémoire, etc.)
- Organisation de voyages adaptés aux seniors.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : ouvert aux 50 ans et plus; cotisation gratuite pour les membres de la Fédération des Mutualités Socialistes du Brabant – FMSB, et de 15 €/an pour les non-membres.

Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
- Accueil téléphonique de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 (15h le vendredi).



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SERVICE D'ACTION SOCIALE BRUXELLOIS – SASB

Rue de la Croix, 22

1050 BRUXELLES

Tél : 02/649.99.58

Fax : 02/646.43.24

Email : sasb@brutele.be

Site : www.sireas.be/action_sociale

Activités :

- Assistance socio-juridique aux personnes en séjour précaire (asile, régularisation, etc.)
- Information et démarches sur des questions liées à la sécurité sociale, au travail, etc.
- Soutien aux réfugiés dans la procédure de reconnaissance de leur statut (en collaboration avec le service juridique du SIREAS)
- Aide aux justiciables
- Service social international.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Personnes d'origines étrangères.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h (se présenter avant 8h pour vous inscrire sur la liste d'attente de la journée).



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES

Rue Léon Cuissez, 20
1050 BRUXELLES

Adresse courrier : Chaussée de Boondael, 92
1050 BRUXELLES

Tél : 02/641.56.53, 02/641.56.26, 02/641.56.27, 02/641.56.49

Fax : 02/641.54.77

Email : kathleen.vanderhasselt@publilink.be

Site : www.cpasixelles.irisnet.be/services/le-service-d-aide-aux-familles-et-aux-personnes-agees

Activités :

- Toilette médicale par une infirmière ou une aide familiale
- Garde d'enfant/conjoint, accompagnement en déplacements, courses, démarches administratives, travaux de couture effectués par une aide familiale et/ou aide ménagère
- Aide aux tâches ménagères par une aide ménagère
- Coordination des soins par une infirmière
- Soutien moral et psychologique
- Aide à la recherche d'une maison de repos.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact :

Téléphoner au bureau pour prendre rendez-vous avec un assistant social pour évaluer l'aide nécessaire.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

Accueil pour un premier contact :
Du lundi au vendredi de 8h à 16h.

SERVICE DE L'ACTION SOCIALE D'IXELLES

Rue de la Crèche, 6

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.60.53 (repas), 02/515.60.59 (service social),
02/515.60.62 (service animation)

Fax : 02/515.60.40

Email : affaires.sociales@ixelles.be

Site:

www.elsene.be/site/fr/01officiel/servicescommun/affaressociales.htm

Activités :

Service social de la commune d'Ixelles :

- Information et aide sociale et administrative
- Aide à l'introduction de demande de pension, d'allocation pour personnes handicapées
- Service repas : livraison de repas à domicile et organisation de cinq restaurants sociaux : les resto-club Tenbosch, Villa Mathine, Denise Yvon, Malibrans, Boondael
- Allocation taxi pour toute personne qui peut justifier de au moins 66% de handicap et des ressources insuffisantes
- Prêt de livres à domicile aux personnes handicapées et isolées
- Allocation eau pour certains habitants
- Démarches afin d'organiser un système de télévigilance en collaboration avec un service spécialisé
- Service animation : activités pour seniors telles que voyages, excursions, marches, conférences et après-midi récréatifs.

La carte Creapass XL procure de nombreux avantages: participation aux animations, aux voyages, visites,...



Elle est accordée aux seniors (+ de 55 ans) qui en font la demande et aux allocataires sociaux.

Pour obtenir cette carte Creapass XL, il faut se présenter au Service Animation du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 16h (le vendredi jusqu'à 15h), et se munir de sa carte d'identité.

Service Animation - rue de la Crèche, 6 (3^e étage) - 1050 Bruxelles.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.

SERVICE DE MEDIATION LOCALE DE LA COMMUNE D'IXELLES

Rue Gray, 264
1050 BRUXELLES

Adresse courrier : Rue Gray, 221 - 1050 BRUXELLES

Tél : 02/648.37.57

Fax : 02/648.37.81

Email : mediationlocalexl@hotmail.com

Activités :

Le médiateur intervient à la demande spontanée d'une personne ou à la demande de la police ou du parquet de Bruxelles : difficulté de voisinage, menace, harcèlement, difficulté relationnelle dans la famille, violence familiale, etc.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Soit une des parties habite ou travaille à Ixelles, soit le fait a été commis sur le territoire d'Ixelles.

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Prise de rendez-vous par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30.

Remarques :

Service organisé dans le cadre du Contrat de Société et de Prévention de la Commune d'Ixelles.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SERVICE DE MEDIATION PENSIONS

C/o WTC III
Boulevard Simon Bolivar, 30/5
1000 BRUXELLES

Tél : 02/274.19.90

Fax : 02/274.19.99

Email : plainte@mediateurpensions.be

Site : www.mediateurpensions.be

Activités :

- Traiter toute plainte touchant aux pensions légales attribuées ou payées par les services de pensions fédéraux
- Formuler des recommandations aux autorités afin d'améliorer la législation à propos des pensions légales ou le fonctionnement des services de pensions.

Statut linguistique : FR/NL

Comment prendre contact :

Uniquement par écrit ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SERVICE DE SANTE MENTALE DE L'ULB - PSYCHO-BELLIARD-PLAINE

Boulevard du Triomphe CP 254 accès 2
1050 BRUXELLES

Tél : 02/650.59.26, 02/650.59.84

Fax : 02/650.59.65

Email : psychobelliardplaine@ulb.ac.be

Activités :

Service de santé mentale :

- Soutien psychosocial
- Thérapie individuelle et familiale.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h, le lundi jusqu'à 20h.

Remarques : Dépend de l'ULB.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SERVICE DES SPORTS DE LA COMMUNE D'IXELLES

Rue Volta, 18
1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.69.13, 02/515.69.22, 02/515.69.12

Fax : 02/515.69.19

Email : stade.ixelles@brutele.be

Site : www.ixelles.be/site/fr/sports/sports/seniors.htm

Activités :

Le service des Sports propose de redynamiser le sport pour les seniors par l'information et par de nouvelles activités sportives : gymnastique, badminton, tennis, aquagym, yoga, randonnées pédestres et à vélo.

Les personnes intéressées peuvent se procurer une carte de 10 séances.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires : Ixellois.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SERVICE DE TECHNOPREVENTION DE LA COMMUNE D'IXELLES

Rue Gray, 221
1050 Bruxelles

Tél : 02/648.37.63

Fax : 02/643.65.65

Email : technopreventionxl@hotmail.com

Activités :

Informar la population sur les moyens de protéger et sécuriser leur habitation et leurs biens, prévenir les vols/cambriolages par des actions de sensibilisation auprès de la population :

- Visite gratuite à domicile et conseils de sécurisation personnalisés
- Opération de gravure des voitures/motos/vélos
- Campagnes de sensibilisation sur le vol à la tire, le vol dans voiture, le vol par ruse...
- séances d'information pour des groupes de personnes (propriétaires, locataires, résidents d'une institution...) sur les moyens de se protéger contre les vols
- Mise à disposition de documentation en matière de sécurité.

Statut linguistique : FR/NL

Bénéficiaires :

Toute personne habitant, travaillant ou possédant un bien à Ixelles.

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.



Accueil pour un premier contact :

Prise de rendez-vous par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Remarques :

Service organisé dans le cadre du Contrat de Société et de Prévention de la Commune d'Ixelles.

SERVICES D'ANIMATION ET D'HUMANISATION DANS LES SECTEURS SOCIAL ET DE SANTE – VISITEURS DE MALADES

Rue de la Linière, 14
1060 BRUXELLES

Tél : 02/533.29.54, 02/533.29.55

Fax : 02/533.29.59

Email : visiteursmalades@bxl.catho.be

Activités :

Visites de seniors isolés ou malades, à domicile ou en maison de repos.

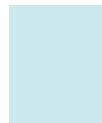
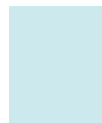
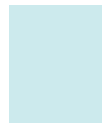
Statut linguistique : FR

Bénéficiaires : Personnes âgées et malades.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 10h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SOCIAAL VERVOER BRUSSEL

Rue Fontainas, 13
1060 BRUXELLES

Tél : 02/544.12.44 (réservation transport),
02/534.27.54 (administration)

Fax : 02/534.27.54

Email : svbreserv@yahoo.com

Site : www.svbtransport.be

Activités :

- Service transport : véhicules facilement accessibles, sièges muni d'appui, ceintures de sécurité à toutes les places ; véhicules tout à fait adaptés aux personnes en chaise roulante et équipés d'un ascenseur
- Information sur les possibilités de transport existantes à Bruxelles telles que les transports en commun, l'accompagnement lors d'un trajet avec sa propre voiture (projet Run!).



Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone et via le site internet.

Accueil pour un premier contact :

- Réservations : du lundi au vendredi de 9h à 12h
- Transport : 7j/7 de 7h à 22h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SOINS A DOMICILE

Rue des Moineaux, 17-19
1000 BRUXELLES

Tél : 078/15.60.20

Fax : 02/546.14.67

Email : soinsadomicile@fmsb.be

Site : www.fmsb.be/306fa/306fa0306000000.htm

Activités :

Coordination de soins et services à domicile en collaboration avec des prestataires indépendants ou des asbl dont :

- Soins à domicile via SOINS A DOMICILE BRUXELLES
- Aide aux tâches ménagères via SOLIDARITEL
- Livraison de repas à domicile, télévigilance, prêt et achat de matériel médical et paramédical via AIDE A DOMICILE
- Aide aux tâches quotidiennes par des aides familiales (aide à la préparation des repas à domicile, toilette non médicale, aide administrative, courses, etc.) via d'autres services d'aide à domicile.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Personnes âgées, handicapées et/ou malades.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact : 24h/24, 7j/7.

Remarques : Créée à l'initiative des Mutualités Socialistes.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

SOINS CHEZ SOI

Rue de Stalle, 65
1180 BRUXELLES

Tél : 02/420.54.57

Fax : 02/428.90.44

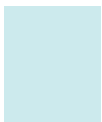
Email : info@soins.chez soi.skynet.be

Site : www.soinschezsoi.be

Activités :

Organisation d'aides et de soins à domicile en collaboration avec des prestataires indépendants ou des organismes agréés :

- coordination des aides, information et accompagnement des personnes aidées et de leur entourage, aide sociale et administrative
- soins infirmiers à domicile selon nomenclature INAMI
- kinésithérapie, dentisterie, logopédie, aide psychologique, ergothérapie pour l'aménagement du logement
- toilette médicale par une infirmière, toilette non médicale par une aide familiale, pédicure, coiffeur
- aide aux tâches ménagères par une aide familiale, par une aide ménagère, ou par un homme polyvalent
- livraison de repas à domicile, aide à la préparation des repas à domicile
- aide aux tâches quotidiennes par une aide familiale : courses, aide administrative et démarches diverses,...
- télévigilance : organisation d'un système de télévigilance en collaboration avec un service spécialisé
- gardes-malades professionnels (gardes-malades de jour et gardes-malades itinérants de nuit)
- transport médical non urgent
- petits travaux d'aménagement du logement



- soutien psychologique à domicile pour l'aidant proche d'un malade Alzheimer.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact : 24h/24, 7j/7.

Remarques :

Accords privilégiés avec les Mutualités libres et Neutres : Euromut Mutualité Libre, Mutualité Libre Securex, Fédération Libre des Mutualités Neutres, Mutualité Libre Partena.

SOLIDARITEIT VOOR HET GEZIN

Rue de la Liberté, 34
1081 BRUXELLES

Tél : 02/227.50.40 (général), 070/23.30.28 (gratuit, 24h/24)

Fax : 02/227.50.48

Email : info@svhg.be

Site : www.svhg.be

Activités :

- Aide ménagère via les titres-services
- Aide aux tâches quotidiennes
- Gardes-malades professionnels, senior-sitting, garde par des bénévoles
- Aide au nettoyage
- Soins postnataux
- Soins à domicile
- Transport médical non urgent.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

- Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
- Permanence téléphonique : 24h/24.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

S-PLUS BRUSSEL

Rue des Moineaux, 17-19
1000 BRUXELLES

Tél : 02/546.15.03

Fax : 02/546.14.54

Email : splus.bhv@fsmb.be

Site : www.s-plusvzw.be



Activités :

- Information sur les pensions, les avantages sociaux et l'offre de services (spécialisés)
- S-Academie : conférences, excursions, week-ends culturels, fêtes et soutien des clubs de seniors
- Séances de relaxation, pédicure.

Statut linguistique : NL

Bénéficiaires : Les plus de 50 ans.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 9h à 16h30, le vendredi jusqu'à 15h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

STEUNPUNT THUISZORG

Rue Saint-Jean, 32
1000 BRUXELLES

Tél : 02/515.03.94

Fax : 02/515.03.08

Email : steunpunt.thuiszorg@socmut.be

Site : www.steunpunt-thuiszorg.be

Activités :

Soutien aux aidants proches des personnes soignées à domicile :

- Répondre aux questions concernant les maladies et les soins
- Informations dans le domaine de l'aide et des soins à domicile, de la législation sociale
- Défense des intérêts des aidants proches et des usagers de l'aide et des soins à domicile dans des organes de concertation des pouvoirs publics.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par écrit, par e-mail ou par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 16h30, le vendredi de 8h à 12h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

STIB - SERVICE MINIBUS POUR PMR

Avenue de la Toison d'Or, 15

1050 BRUXELLES

Tél : 02/515.23.65

Fax : 02/515.23.63

Email : Minibus@stib.irisnet.be

Site : www.stib.be/minibus.html

Activités :

Service spécial de minibus destiné au transport des personnes handicapées qui fonctionne à la demande et qui se caractérise par une desserte "porte à porte"

Le tarif du transport par minibus est limité à 1,60 € par trajet.

Statut linguistique : FR/NL

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 16h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

TELE-ONTHAAL VLAAMS- BRABANT EN BRUSSEL

BP 1869

1000 BRUXELLES

Tél : 106 (ligne d'aide gratuite 24h/24),
02/511.86.63 (secrétariat)

Fax : 02/511.86.63

Email : brussel@tele-onthaal.be

Site : www.tele-onthaal.be

Activités :

- Accueil et soutien téléphonique (106) de personnes rencontrant des problèmes psycho-sociaux, qu'ils soient en situation de crise ou pas
- Renvoi vers les services bruxellois adéquats
- Aussi bien les appelants que les écoutants volontaires restent dans l'anonymat
- Aide similaire sur internet (chat).

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone et online.

Accueil pour un premier contact :

- Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h
- Numéro gratuit : 24h/24
- Online : voir offre sur le site.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

TELE-SECOURS

Boulevard de Smet de Naeyer, 578

1020 BRUXELLES

Tél : 02/478.28.47

Fax : 02/478.17.84

Email : secretariat@tele-secours.be

Site : www.tele-secours.be

Activités :

Système de télévigilance 24h/24 pour personnes âgées ou handicapées isolées afin de permettre le maintien à domicile de ces personnes.

Le service gère un système de télévigilance. Suite à l'activation de l'alarme ou à l'absence de réponse à un contact téléphonique, une intervention de l'entourage de la personne est organisé.



Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact : 24h/24, 7j/7.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

THUISHULP (THUISHULP BRUSSEL VLAAMS-BRABANT)

Rue des Moineaux, 17-19
1000 BRUXELLES

Tél : 078/15.60.30 (24h/24)

Email : erika.louwagie@fsmbe.be

Site : www.fsmbe.be

Activités :

- Service d'aide aux familles : aide aux tâches quotidiennes et au ménage
- Service de garde par des bénévoles
- MEDISHOP : prêt de matériel (para)médical, télévigilance
- Livraison de repas à domicile
- Conseils concernant l'aménagement du logement
- Sessions d'info destinées aux aidants proches, aux bénévoles et aux utilisateurs
- Formation en 'polyvalent verzorgende' (aides familiale et aides seniors).

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact :

Uniquement par téléphone ou par e-mail.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 16h, le weekend 24h/24.

Remarques :

Fait partie de de la Fédération des Mutualités Socialistes du Brabant.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

THUIS VOOR PSYCHOSOCIALE ONCOLOGIE EN PALLIATIEVE ZORG - TOPAZ

Vander Vekenstraat 158
1780 WEMMEL

Tél : 02/456.82.02

Fax : 02/461.24.41

Email : topazvub@skynet.be

Site : www.uzbrussel.be/u/view/nl/135597-Supportieve+en+palliatieve+zorg.html

Activités :

Centre de jour de l'UZ Brussel :

- lieu de rencontre dans une ambiance familiale
- soutien par des professionnels, bénévoles et des personnes se trouvant dans une situation similaire
- activités diverses selon les besoins et possibilités
- repas par des bénévoles
- facilités en concertation avec les aides et soins à domicile (aide médicale, consultation contrôle de la douleur et des symptômes, consultation SIDA, soins physiques, consultation psychologique, transport sur demande).

Statut linguistique : NL

Bénéficiaires :

Personnes souffrant d'une maladie pouvant porter atteinte à leur vie telles que le cancer, le SIDA.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

Accueil pour un premier contact :

Le lundi, mercredi et vendredi de 9h à 17h.

THUISZORG BRABANT

Rue des Moineaux, 17-19
1000 BRUXELLES

Tél : 078/15.60.30 (gratuit)

Fax : 02/514.59.26

Email : sabine.losken@fsmb.be

Site : www.fsmb.be

Activités :

Coordination de soins et services à domicile en collaboration avec des prestataires indépendants ou des asbl :

- soins à domicile par un réseau propre d'infirmiers indépendants
- kinésithérapie par un réseau propre de kinésithérapeutes
- pédicure et coiffure
- aide aux tâches ménagères et tâches quotidiennes via Thuishulp
- livraison de repas à domicile, télévigilance, prêt et achat de matériel médical et paramédical via Thuishulp.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact : 24h/24, 7j/7.

Remarques :

Accords privilégiés avec la Mutualité socialiste 306.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

UCP MOUVEMENT SOCIAL DES AINÉS – BRUXELLES

Boulevard Anspach, 111-115
1000 BRUXELLES

Tél : 02/501.58.13, 02/503.58.10 (vacances)

Fax : 02/501.58.19

Email : ucp.bruxelles@mc.be

Site : www.ucp-bruxelles.be



Activités :

- Activités sociales et culturelles pour seniors dont des cours d'informatique, de dessin et de peinture, de langues, de sport, des animations à la préparation de la retraite, cyber-club
- Organisation de vacances adaptées aux seniors.

Statut linguistique : FR

Bénéficiaires :

Seniors. Tarifs préférentiels pour les membres des Mutualités chrétiennes.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

UNIVERSITE DES AINES – BRUXELLES

Avenue de l'Assomption, 73

1200 BRUXELLES

Tél : 02/764.46.95

Fax : 02/764.46.27

Email : info@universitedesaines.be

Site : www.universitedesaines.be

Activités :

Organisation de cours, séminaires, conférences et activités diverses.

Statut linguistique : FR

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

VLAAMSE ALZHEIMER LIGA

Stationstraat 60-62

2300 TURNHOUT

Tél : 0800/15.255 (Alzheimer-telefoon, gratuit),
014/43.50.60 (général)

Fax : 014/43.76.54

Email : secretariaat@alzheimerliga.be

Site : www.alzheimerliga.be

Activités :

- Alzheimer-telefoon : information psychosociale et administrative ainsi que aide sociale
- Groupes familiaux : soutien régional de personnes souffrant de démence et aidants proches
- Conférences pour associations et professionnels
- Sensibilisation : campagnes, journée mondiale, alzheimer café day
- Documentation.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

WERKGROEP THUISVERZORGERS

Groeneweg 151

3001 LEUVEN

Tél : 016/22.73.37

Fax : 016/22.06.73

Email : info@werkgroepthuisverzorgers.be

Site : www.werkgroepthuisverzorgers.be

Activités :

Soutien aux aidants proches et aux utilisateurs de l'aide et des soins à domicile :

- Information, conseil et soutien
- Organisation d'assemblées d'utilisateurs et d'aidants proches
- Actions politiques (memorandum, notes politiques, contacts avec les ministres)
- Collaboration avec d'autres services et instances
- Formations
- Publications.

Statut linguistique : NL

Bénéficiaires : Utilisateurs et aidants proches.

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM DE BRUG – LA PASSERELLE

Rue des Etangs Noirs, 71
1080 BRUXELLES

Tél : 02/411.18.38

Fax : 02/411.46.44

Email : wendy.dezutter@wgcdebrug.be

Activités :

Maison médicale au forfait :

- Accueil : aide sociale et administrative
- Consultations : médecine générale, kinésithérapie, dentisterie, diététique, infirmières
- Education à la santé.

Statut linguistique : NL

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 14h à 19h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

XL-SERVICES

Place du Champ de Mars, 4
1050 BRUXELLES

Tél : 02/503.45.85

Email : contact@xlservices.be

Site : www.xlservices.be

Activités :

Services de proximité via les titres-services :

- Aide aux tâches ménagères : nettoyage, lavage de vitres, lessive et repassage, petits travaux de couture, etc.
- Aide à la vie quotidienne : accompagnement de personnes âgées, préparation de repas, courses, etc.

Statut linguistique : FR

Comment prendre contact : Uniquement par téléphone.

Accueil pour un premier contact :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

ZONE DE POLICE BRUXELLES CAPITALE IXELLES

Direction de Prévention
Cellule de Technoprévention
Rue du Marché au Charbon, 30
1000 Bruxelles

Tél : 02/279.76.05, 02/512.87.15,
0479/80.12.95 (Johan Hoebanx),
0478/77.95.42 (Rabha N'Berri)

Fax: 02/279.76.39

Mail : Polbru_prev@skynet.be

Site : www.polbru.be

Activités :

- Déplacement gratuit au domicile des particuliers et analyse des faiblesses spécifiques (sécurité contre les cambriolages), conseils (organisationnels et techniques) adaptés aux spécificités des habitations
- Gestion administrative des demandes de déduction fiscale pour les investissements consentis dans la protection contre les cambriolages des indépendants
- Séances d'information/formation et initiation pour institutions, associations...



Statut linguistique : FR/NL

Comment prendre contact : Uniquement sur rendez-vous.

Accueil pour un premier contact :

Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI D'IXELLES – ALE.....	39
AIDANTS PROCHES.....	41
AIDE & SOINS A DOMICILE – BRUXELLES - ASD	43
ALZHEIMER BELGIQUE.....	45
AREMIS.....	47
ASEM – BELGIQUE - L'ASSOCIATION BELGE DES IMMIGRANTS AGES.....	49
ASSEMBL'AGES.....	51
ASSOCIATION ESPOIR.....	53
ATOLL	55
AUTREMENT BIS.....	57
A VOS SERVICES.....	59
BABELKOT.....	61
BALUCHON ALZHEIMER BELGIQUE - BELGIE.....	63
BOULOT.....	65
BUREAU D'ASSISTANCE POLICIERE AUX VICTIMES DE LA ZONE DE POLICE 5339 – IXELLES.....	67
CANCER ET PSYCHOLOGIE.....	69
CAW ARCHIPEL – GROOT EILAND.....	71
CENTRE AFRICAIN PROMOTION-SANTE.....	73
CENTRE D'ACCUEIL SOCIAL ABBE FROIDURE.....	75
CENTRE D'ACTION SOCIALE GLOBALE DE LA REGIONALE DE BRUXELLES DE LA LIGUE DES FAMILLES.....	77
CENTRE DE COORDINATION DE SOINS ET SERVICES A DOMICILE INDEPENDANTS DE BRUXELLES – COSEDI.....	79
CENTRE DE GUIDANCE D'IXELLES.....	81
CENTRE DE JOUR 3E AGE-AEGIDIUM.....	83
CENTRE DE PREVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES.....	85
CENTRE DE SERVICE SOCIAL BRUXELLES SUD-EST – CENTRE D'ACTION SOCIALE GLOBALE AGRÉE PAR LA COMMISSION COMMUNAUTAIRE FRANÇAISE – CSSBSE.....	87

CENTRE DE SERVICES ET DE SOINS A DOMICILE – CSD.....	89
CENTRE DE SOINS DE JOUR DU CPAS DE WATERMAEL-BOITSFORT.....	91
CENTRE DE SOINS DE JOUR LA COLLINE.....	93
CENTRE DE SOINS DE JOUR LE TOURNESOL.....	95
CENTRE DE SOINS DE JOUR SAINTE-MONIQUE.....	97
CENTRE DE SOINS DE JOUR SOLEIL D'AUTOMNE.....	99
CENTRE DE SOINS DE JOUR 3E MILLENAIRE.....	101
CENTRE DE TELE-ACCUEIL DE BRUXELLES.....	103
CENTRE FAMILIAL DE BRUXELLES SERVICE D'AIDES FAMILIALES MENAGERES OU AUTRES.....	105
CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE D'IXELLES.....	107
CENTRE PSYCHO-ETTERBEEK.....	109
CENTRE SOCIAL PROTESTANT – CENTRE D'AIDE AUX PERSONNES.....	111
CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFMOORD.....	113
CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VOOR HET BRUSSELS.....	115
CEPULB - CONSEIL DE L'EDUCATION PERMANENTE DE L'UNI- VERSITE LIBRE DE BRUXELLES.....	117
COMPAGNONS DEPANNEURS.....	119
Les coordinations et SISD.....	33
CROIX-ROUGE DE BELGIQUE BRUXELLES CAPITALE.....	121
DE VLAAMSE HULPDIENTST.....	123
DIENSTENCENTRUM AKSENT – AANVULLENDE THUISZORG.....	125
ENTR'AGES.....	127
ENTRAIDE ET CULTURE.....	129
EQUIPES D'ENTRAIDE – AIC BELGIQUE.....	131
ESPACE BIEN-ETRE BRUXELLES.....	133
ESPACE SENIORS.....	135
ESPACE SOCIAL TELE-SERVICE.....	137
FAMILIEHULP.....	139
FEDERATIE ONAFHANKELIJKE SENIOREN.....	141
FEDERATION BRUXELLOISE PLURALISTE DE SOINS PALLIATIFS ET CONTINUS.....	143
FEDERATION INDEPENDANTE DES SENIORS.....	145
FEDERATION LIBERALE DES PENSIONNES DU BRABANT.....	147
FEDERATION SOCIALISTE DES PENSIONNES DE BRUXELLES.....	149

GAMMES.....	151
GEMEENSCHAPSCENTRUM ELZENHOF.....	153
GRIJZE GEUZEN BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST.....	155
GROUPE BELGE D'ETUDE ET DE PREVENTION DU SUICIDE – SOS SUICIDE.....	157
HOME-INFO BRUSSEL.....	159
INFOR-HOMES BRUXELLES.....	161
IRIS THUISZORG REGIONAAL THUISZORGCENTRUM BRUSSEL.....	163
JOBELIX.....	165
LE FOYER IXELLOIS.....	167
LIBERAAL COORDINATIECENTRUM VOOR THUISZORG EN DIENSTVERLENING.....	169
MAISON DE QUARTIER MALIBRAN DE LA COMMUNE D'IXELLES.....	171
MAISON MEDICALE COULEURS SANTE.....	173
Les mutuelles.....	35
OKRA-REGIO BRUSSEL.....	175
ONDERSTEUNING IN THUISZORG.....	177
PALLIATIEVE THUISZORG OMEGA.....	179
PROXIMITE SANTE.....	181
RESTO-CLUB BOONDAEL (Restaurant communal d'Ixelles).....	183
RESTO-CLUB DENISE YVON (Restaurant communal d'Ixelles).....	185
RESTO-CLUB MALIBRAN (Restaurant communal d'Ixelles).....	187
RESTO-CLUB TENBOSCH (Restaurant communal d'Ixelles).....	189
RESTO-CLUB VILLA MATHINE (Restaurant communal d'Ixelles).....	191
RIVAGE-DEN ZAET.....	193
SENIORENCENTRUM.....	195
SENIORS ACADEMIE.....	197
SERVICE D'ACTION SOCIALE BRUXELLOIS – SASB asbl.....	199
SERVICE D'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGEES DU CPAS D'IXELLES.....	201
SERVICE DE L'ACTION SOCIALE D'IXELLES.....	203
SERVICE DE MEDIATION LOCALE D'IXELLES.....	205
SERVICE DE MEDIATION PENSIONS.....	207
SERVICE DE SANTE MENTALE DE L'ULB – PSYCHO-BELLIARD-PLAINE.....	209
SERVICE DES SPORT D'IXELLES.....	211

SERVICE DE TECHNO PREVENTION D'IXELLES.....	213
SERVICES D'ANIMATION ET D'HUMANISATION DANS LES SECTEURS SOCIAL ET DE SANTE – VISITEURS DE MALADES.....	215
SISD voir Coordinations et SISD.....	33
SOCIAAL VERVOER BRUSSEL.....	217
SOINS A DOMICILE.....	219
SOINS CHEZ SOI.....	221
SOLIDARITEIT VOOR HET GEZIN.....	223
SOS-SUICIDE – voir GROUPE BELGE D'ETUDE ET DE PREVENTION DU SUICIDE.....	157
S-PLUS BRUSSEL.....	225
STEUNPUNT THUIZORG.....	227
STIB - SERVICE MINIBUS POUR PMR.....	229
TELE-ONTHAAL VLAAMS- BRABANT EN BRUSSEL.....	231
TELE-SECOURS.....	233
THUISHULP (THUISHULP BRUSSEL VLAAMS-BRABANT).....	235
THUIS VOOR PSYCHOSOCIALE ONCOLOGIE EN PALLIATIEVE ZORG.....	237
THUIZORG BRABANT.....	239
UCP MOUVEMENT SOCIAL DES AINES – BRUXELLES.....	241
UNIVERSITE DES AINES - BRUXELLES.....	243
VISITEURS DE MALADES – voir SERVICES D'ANIMATION ET D'HU- MANISATION DANS LES SECTEURS SOCIAL ET DE SANTE.....	215
VLAAMSE ALZHEIMER LIGA.....	245
VLAAMSE VERENIGING VOOR ZELFMOORDPREVENTIE EN CRISISINTERVENTIE – voir CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFMOORD.....	113
WERKGROEP THUISVERZORGERS.....	247
WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM DE BRUG – LA PASSERELLE....	249
XL-SERVICES.....	251
ZONE DE POLICE BRUXELLES CAPITALE IXELLES.....	253

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés

● Agence locale pour l'emploi – ALE :

Une ALE est une association sans but lucratif (ASBL) instaurée par la commune ou par un groupe de communes. Diverses activités non rencontrées par le circuit de travail régulier peuvent être effectuées dans le cadre de l'ALE.

L'ALE offre, à des demandeurs d'emploi, la possibilité d'obtenir un complément à leurs allocations de chômage ou à leurs revenus d'intégration sociale par le biais de travaux de proximité au service des personnes, pouvoirs publics locaux, écoles, associations non commerciales. Une déduction fiscale des prestations ALE payées est prévue. Pour pouvoir bénéficier de cette mesure, il faut pouvoir remplir une déclaration fiscale, ce qui n'est pas le cas des personnes qui perçoivent la GRAPA ou une faible pension. En outre, il ne faut pas oublier de déclarer le montant des chèques ALE utilisés et de garder toutes les preuves de paiement.

Une inscription annuelle est demandée par toutes les ALE. Elle s'échelonne de 0 à 2,48 €/an pour les BIM à 7,45 €/an pour les autres. Les heures de prestations sont décidées entre le travailleur ALE et le demandeur de prestations.

● Aide familiale :

Les aides familiales ou seniors assistent ou remplacent ces personnes dans les tâches familiales et ménagères quotidiennes tout en procurant un véritable accompagnement.

Elles sont un réel relais entre les différents membres de la famille et entre les différents acteurs du réseau médico-social (le médecin, l'infirmier, le kiné, ...) avec lesquels elles agissent en concertation et en coordination. Concrètement leurs tâches sont multiples et variées.

Elles peuvent consister, entre autres, à soigner et surveiller les enfants, à préparer les repas, à faire les courses, une petite lessive ou la vaisselle ou à accomplir une toilette non médicale.

● Aide ménagère :

L'aide ménagère a pour tâche spécifique de réaliser l'entretien des pièces habitées de la maison.

● Centre d'accueil de jour :

Passerelles entre le logement privé et la maison de repos, ces centres accueillent toute personne âgée dépendante et ayant besoin d'un accompagnement psychologique, paramédical ou social. Ils accueillent un maximum de vingt personnes par jour et sont ouverts cinq jours par semaine. On y trouve un service social, un service d'ergothérapie, une assistance en matière d'hygiène corporelle, un encadrement paramédical, des animations (jeux, chant, repas, sorties spectacles, etc.), un service de transport entre le centre et le domicile, le déplacement vers l'hôpital, etc.

● Centre de coordination de soins et services à domicile :

L'objectif poursuivi est de coordonner, dans une même zone géographique, les soins et les services dispensés à domicile aux personnes privées d'autonomie, afin de leur permettre de demeurer le plus longtemps possible dans leur milieu de vie habituel. C'est pourquoi les services suivants sont encouragés : services d'aide à la préparation des repas, au nettoyage, aux petits travaux, aide globale, soins médicaux et paramédicaux, ...

Ce sont essentiellement les personnes âgées qui sont visées par de telles structures.

● Centre de soins de jour :

Un centre de soins de jour offre une structure de soins de santé qui prend en charge pendant la journée des personnes fortement dépendantes nécessitant des soins et qui apporte le soutien nécessaire au maintien de ces personnes à domicile.

Le centre de soins de jour est destiné aux personnes nécessitant des soins, étant entendu toutefois que leur état de santé général exige, outre les soins du médecin généraliste, des soins infirmiers, paramédicaux et kinésithérapeutiques ainsi qu'une aide dans les activités de la vie quotidienne.

Ces personnes doivent, en outre, satisfaire aux critères de dépendance prévue par la législation.

● Maison médicale (ou association de santé intégrée) :

Créées dans les années 1970, elles assurent plusieurs fonctions relevant des soins de santé primaires. Ce sont des soins essentiels fondés sur des méthodes et des techniques pratiques, accessibles à tous sans exception ni restriction et à un coût abordable. Elles ont une fonction curative et préventive, une fonction de santé communautaire et une fonction d'observatoire.

Composées d'une équipe pluridisciplinaire (composée de médecins généralistes, kinésithérapeutes, infirmiers, assistants sociaux, psychothérapeutes, etc.), les maisons médicales offrent les services suivants: *accueil, consultations et visites à domicile, permanence médicale 24h sur 24, activités de prévention, aide psychologique et sociale, avis et conseil "santé"*.

Dans certaines maisons médicales, on trouve un service de dentisterie, des consultations gynécologiques et de planning familial et un service de logopédie.

Il y a deux modes de paiement :

Paiement à l'acte :

La majorité des maisons médicales pratiquent le paiement traditionnel, dit « à l'acte ». Le patient paie le montant de la consultation, de la visite, ou de l'acte technique, selon les tarifs établis par la convention médico-mutualiste.

Paiement au forfait :

Le système de paiement forfaitaire résulte d'un accord entre les maisons médicales, l'INAMI et tous les organismes assureurs.

Dans le cadre d'un contrat signé entre le patient, son organisme assureur et la maison médicale, l'organisme assureur paie directement à la maison médicale, tous les mois et par personne abonnée en ordre de mutuelle, une somme fixe : le forfait.

Cette somme est allouée que les services du centre soient utilisés ou non. Le montant du forfait est calculé sur base du coût moyen des remboursements de l'INAMI dans le système de paiement à l'acte. Ce forfait porte sur trois services du centre de santé : les médecins généralistes, les infirmières et les kinésithérapeutes, que les soins soient donnés à la maison médicale ou au domicile du patient. L'ensemble des forfaits permet à la maison médicale d'organiser les soins pour tous. Une solidarité se crée ainsi entre biens portants et malades.

● **Technicienne de surface :**

Personne chargée du nettoyage dans une entreprise, un lieu public ou un lieu privé sans formation requise au préalable et sans encadrement professionnel spécifique exigé (ex. « femme de ménage »).

● Titre-service :

Le titre-service est un système dans lequel une entreprise agréée (= employeur) engage des travailleurs pour effectuer des activités d'aide ménagère au domicile d'un utilisateur (= particulier) ou en dehors du domicile.

Le titre-service vise à favoriser le développement de services et d'emplois de proximité, à créer de l'emploi et à lutter contre le travail au noir.

Le titre-service permet aux particuliers de payer à une entreprise agréée des prestations d'aide à domicile de nature ménagère.

L'utilisateur paie chaque heure de travail au moyen d'un titre-service qu'il remet au travailleur. Le travailleur quant à lui perçoit un véritable salaire, payé chaque mois par son employeur.

Pour l'utilisateur, la valeur du titre-service est fixée à 6,70 € et sa durée d'utilisation est de 8 mois.

XL'âge

les adresses utiles pour nos aînés



Avec le soutien de Willy Decourty, Bourgmestre,
et des membres du Collège des Bourgmestre
et Échevins d'Ixelles.