

SOYONS
SOLIDAIRES
PAS SOLITAIRES



Éditrice responsable : Myriem AMRANI Présidente du CPAS

Rue Fernand Bernier 40 - 1060 Bruxelles

Ne pas jeter sur la voie publique. - Edition Avril 2020

#BONSPLANS(60)+

Passe le message @ ton voisin

0800 99647 - www.cpas1060.be

CPAS - 1060 - OCMW

SOYONS
SOLIDAIRES
PAS SOLITAIRES



Avec le bourgmestre Charles Piqué, l'échevine Cathy Marcus et l'ensemble du collège, nous avons toujours porté une attention particulière au bien être des seniors sur notre territoire.

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

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

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

La Présidente
du CPAS de St-Gilles,



Myriem AMRANI

INSTITUT DE RYTHMIQUE JACQUES DALCROZE, 8
KUULKAPPERS, 10
L'ALLOCATION TAXI, 15
LA TRANSFORMATHÈQUE, 8
LA TRICOTERIE, 22
LES AMIS D'ACCOMPAGNER, 31
LES CHEQUES TAXI, 15
LES TRANSPORTS PUBLICS, 17
LIBERALE BEWEGING VOOR VOLKSONTWIKKELING(LBV), 8
MAISON BIS-ART BIZARRE, 9
MAISON DE REPOS DU PARC DE FOREST, 25
MAISON DE REPOS ISRAELITE « HEUREUX SEJOUR », 25
MAISON DES CULTURES - (LA, 9
MAISON DU LIVRE, 9
MAISON DU PEUPLE, 9
MAISON MEDICALE ASASO, 26
MAISON MEDICALE GALILEE, 260
MAISON MEDICALE LA PERCHE, 26
MAISON MEDICALE SANTE PLURIELLE, 27
MAISON PELGRIMS, 9
MAISONS DE REPOS, 25
MUSEE DE LA PORTE DE HAL, 10
MUSEE HORTA, 10
NOTRE CERCLE, 22
NOTRE CLUB, 22
NUMÉRIQUE SOLIDAIRE @HOME, 24
PEPINIERE, 22
PIANOFABRIEK, 11, 14
PISCINE VICTOR BOIN, 13
PLANNING FAMILIAL DE SAINT-GILLES, 27
PONT ENTRE DEUX MONDES, 23
PROXIMITÉ SANTÉ, 32
RADIO ALMA, 10
REPAIR CAFE, 31
RESIDENCE LES TILLEULS, 11, 25
RESTO DU CŒUR, 22
RIGPA - BRUXELLES, 14
ROYALE SAINT-GILLOISE, 13
SEL DE SAINT-GILLES, 32
SERVICE CULTURE DU CPAS, 11
SERVICE SOCIAL COMMUNAL, 11, 22
SERVICE SOCIAL JUIF, 32
SINGING SENIORS, 23
SOCIAAL VERVOER BRUSSEL, 16
SOCIÉTÉS DE TAXI, 16
SOINS CHEZ SOI, 32
SOLI ST.GILLES, 23
TAXIBUS, 17
TELE SECOURS VACANCES, 22
TELE-ACCUEIL, 23
THEATRE POEME, 12
TRANSPORT ET VIE, 17
UNION DES PROGRESSISTES JUIFS, 12
VOLONTARIAT, 23
ZOOM SENIORS, 33



Index

« S » ACADEMIE, 12
1 TOIT 2 AGES, 23
ACADEMIE DE MUSIQUE, 5
ACADEMIE DES BEAUX-ARTS, 5
ACTIVITES CULTURELLES, 5
AEGIDIUM, 19
AGE ET TRANSMISSION, 19
AIDE & SOINS À DOMICILE DE BRUXELLES, 15
AIDE ET SOINS A DOMICILE ASBL, 29
ALZHEIMER CAFE, 29
AMIS DE LA NATURE, 13
ANCIENNE DE SAINT-GILLES, 13
APEB, 6
ARTHE ASBL, 6
ATELIER DES MOTS, 6
ATELIER DU WEB, 19
ATELIERS DE LA BANANE, 6
BIBLIOTHEQUE COMMUNALE FRANCOPHONE, 6
BIBLIOTHEQUE COMMUNALE NEERLANDOPHONE, 7
BOULODROME CHARLES PICQUE, 13
BOULOT ASBL, 29
CELLULE 133, 7
CENTRALE DE SOINS A DOMICILE, 29
CENTRE COMMUNAUTAIRE LAÏC JUIF, 7
CENTRE CULTUREL JACQUES FRANCK, 7
CENTRE HELLENIQUE INTERCULTUREL, 8
CENTRE SPORTIF COMMUNAL – ST GILLES SPORT, 14
CENTRE TIBETAIN, 14
CERCLE D’HISTOIRE DE ST GILLES, 20
CFBI
CENTRE FAMILIAL BELGO-IMMIGRE, 20
CENTRE D’ACTIVITES ET DE LOISIRS POUR LE TROISIEME AGE , 20
COLLECTIF VIOLETTE, 30
COMPAGNONS DEPANNEURS, 30
CONTRE-PIED ASBL, 15
COSEDI BRUXELLES, 30
CPAS, 11, 23, 25, 30
CROIX ROUGE, 21
ENSEMBLE POUR 1060, 20
ENTRAIDE DE SAINT-GILLES, 21
ENTRAIDE ET CULTURE, 31
ENTRAIDE MÉDICO SOCIALE, 15
ENTRE’ AGES, 20
EQUIPE DE VISITEURS, 21
ESPACE PHOTOGRAPHIQUE CONTRETYPE, 8
ESPOIR ASBL, 16
GAMMES ASBL, 31
HISPANO-BELGA, 21
HOME SERVICE, 16
INAYA ASBL, 21

Madame, Monsieur,

Cette brochure a été créée pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Administration communale de Saint-Gilles : www.stgilles.irisnet.be

CPAS de Saint-Gilles : www.cpas1060.be

● ● ● ● ● Table des matières

1. JE SORS, JE BOUGE, JE PARTICIPE!	5
ACTIVITES CULTURELLES	5
ACTIVITÉS SPORTIVES	13
ACTIVITÉS ZEN	14
2. JE ME DEPLACE	15
3. J'AI BESOIN DE CONTACT	19
4. J'AI BESOIN DE CONTACTS ET DE SOINS	25
MAISONS DE REPOS ET RÉSIDENCES	25
MAISONS MEDICALES	26
5. J'AI BESOIN D'UN COUP DE MAIN.....	29

SOINS CHEZ SOI

02/420.54.57

24h/24

www.soinschezsoi.be

Rue de Stalle, 162 à Uccle

Ce centre de coordination de soins et services à domicile à pour objectif de permettre à toute personne en perte d'autonomie et habitant Bruxelles de rester dans son environnement familial par la mise en place de soins et de services, de quitter l'hôpital le plus tôt possible, de retarder l'entrée en institution. Les services : Accompagnement social, aide-familiales, aide-ménagères, assistantes ménagères, gardes à domicile, télévigilance, repas chauds, prêt de matériel, coiffeurs, esthéticiennes, transports, opticiens, audiologistes, petits travaux, aménagement de domicile. Les soins : Infirmiers, hospitalisation à domicile, sages-femmes, kinés, pédicures, podologues, logopèdes, ergothérapeutes, psychologues, dentistes, diététiciens, soins palliatifs

ZOOM SENIORS

facilitateur@zoomseniors.brussels

www.zoomseniors.brussels

Permanences pour les seniors et aidants proches. Accompagnement aux besoins et réponses aux questions concernant : isolement, mobilité, rencontres, santé, ménage, courses, informatique, loisirs, logement, maison de repos, budget, avantages sociaux, démarches administratives, ...

Mardi de 14h à 16h

Notre Cercle

02/536 02 58

Rue de Parme, 51

Mercredi de 13h à 17h

Point d'Appui

02/435 10 43

Rue Fernand Bernier, 40

REPAIR CAFE

Philippe Gérard
0474 76 26 59
Rue du Fort 35
pasetoutgrain@yahoo.com

Donnez une deuxième vie à vos objets.
Chaque 2ème dimanche du mois de 14h à 18h

PROXIMITÉ SANTÉ ASBL

02/644.51.31
info@proximitesante.be
www.proximitesante.be
Rue Malibran, 49 - 1050 Bxl

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

SEL de Saint-Gilles

0498/549.969
info@seldesaintgilles.be
Rue Emile Feron, 24

Système d'entraide local sur St Gilles

SERVICE SOCIAL COMMUNAL

02/536 02 59 - 02/536 17 34 - 02/536 17 48
<https://stgilles.brussels/services/affaires-sociales/service-des-affaires-sociales/>
Place Van Meenen, 39

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

SERVICE SOCIAL JUIF - CASG

02/538 81 80
www.servicesocialjuif.be
Centre d'Action Sociale Globale,
Avenue Ducpétiaux, 68
Permanences de : 8h30 à 12h30

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

1.

JE SORS, JE BOUGE, JE PARTICIPE!

● ● ● ● ● ACTIVITES CULTURELLES

ACADEMIES

Infos www.stgillesculture.irisnet.be
Le site communal recense les académies et écoles, les artistes,
les associations socio culturelles, les ateliers créatifs,...

ACADEMIE DES BEAUX-ARTS

J.J. GAILLARD
02/538 12 70
www.acasaintgilles.be
Rue Hôtel des Monnaies, 108
aca.beaux.arts.stgilles@gmail.com
Lundi-mardi-jeudi de 18h à 20h30, mercredi de 13h30 à 16h30 et de 18h à 20h30
et samedi de 9h à 12h, et de 13h30 à 16h30.
Activités : photographie, céramique, illustration et BD, dessin, sculpture,
atelier pluridisciplinaire, reliure, histoire de l'Art et Esthétique.
Gratuité pour les personnes pensionnées mais sous statut GRAPA (attestation
de l'office national des pensions) chômeurs et bénéficiaires du CPAS.

ACADEMIE DE MUSIQUE

ARTHUR DE GREEF
02/ 538 64 50
secretariatmusique@stgilles.irisnet.be
Rue de Neufchâtel, 16
www.acadegreef.be
Inscriptions du 1^{er} au 30 septembre uniquement sur rendez-vous par téléphone
ou sur place. Pas de limites d'âge.
Art de la parole : art dramatique, déclamation, diction éloquence, diction
orthophonie, atelier pluridisciplinaire, atelier théâtral.
Gratuité pour les personnes pensionnées sous statut GRAPA (attestation
de l'office national des pensions) chômeurs et bénéficiaires du CPAS.

APEB

Association des Portugais Emigrés en Belgique

02/539 18 84

info@apeb.be

www.apeb.be

Rue de Belgrade, 120

Théâtre, groupes folkloriques, chorale, danse, football, tennis de table, autres activités culturelles, animation, colloques, conférences, voyages. Cours de Portugais, concerts de fado, ciné-débats, cours de gymnastique rythmique

ARTHE ASBL

Articulation Théâtrale ASBL

0478/ 25 47 21

Rue de Bosnie, 85

Direction artistique

artheasbl@gmail.com

Production/Diffusion

Caroline Bondurand

artheproduction@gmail.com

02/488 86 28 85

Théâtre, animation

ATELIER DES MOTS

02/537 83 82

www.atelierdesmots.be

latelierdesmots@skynet.be

Square Baron Bouvier, 4

Atelier d'écriture, aide à passer le cap de la peur de la page blanche.

BIBLIOTHEQUE COMMUNALE FRANCOPHONE

02/543 12 33

02/435 12 40 (section adultes)

02/435 12 39 (section jeunesse)

Rue de Rome 24-28

bibliotheque.1060@stgilles.brussels

www.bibliosaintgilles.be

Ouvert : mardi de 12h à 17h, mercredi de 9h à 11h et de 14h à 19h, jeudi et vendredi de 13h à 18h (section adultes) et de 15h à 18h (section jeunesse) samedi de 9h à 13h.

changement d'horaire pendant les congés scolaires.

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

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

COSEDI BRUXELLES ASBL

02/218 77 72

info@cosedi.be

www.cosedi.be

Rue des Palais, 4

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

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

ENTRAIDE ET CULTURE ASBL

02/539.43.60

aad@entraideetculture.be

www.entraideetculture.be

Av. Van Volxem 525 - 1190 Bxl

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

Tarif : 3,50 €/heure + 7€/heure pour les déplacements

Pour les personnes à faibles revenus (moins de 1000 €/personne)

GAMMES ASBL

02/537 27 02

Service de garde à domicile

info@gammesasbl.be

http://www.gammesasbl.be

Chaussée de Charleroi, 123A

Horaire : lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Equipe de gardes à domicile professionnels jour et nuit.

Tarif BIM

LES AMIS D'ACCOMPAGNER

02/411 87 54

bruxelles@accompagner.be

www.accompagner.be

Rue Félix Vande sande, 40 - 1081 Bxl

Aides dans les démarches administratives et médicales par des bénévoles.

CENTRALE DE SERVICES A DOMICILE-CSD

02/537 98 66

info@csdbxl.be

http://csdbxl.be

Rue St - Bernard, 43

Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7

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

COLLECTIF VIOLETTE - CPAS

02/600 56 43

Rue Arthur Diderich, 32

Service de la personne âgée et/ou handicapée

Service d'aide aux familles :

Aide momentanée ou de longue durée pour effectuer les tâches familiales ou ménagères : courses, préparation repas, lessive, repassage et entretien ménager.

Résidence-Services (location de flats pour personnes à partir de 60 ans et, autonomes, située rue A. Diderich 34)

Service d'accompagnement à l'entrée en maison de repos

COMPAGNONS DEPANNEURS

02/537 51 30

secretariat@compagnonsdepanneurs.be

www.compagnonsdepanneurs.be

Rue de la Glacière, 37

Permanence téléphonique : le matin

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

Aide au déménagement.

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

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

BIBLIOTHEQUE COMMUNALE NEERLANDOPHONE

02/533 98 60

bibliotheek@stgillis.brussels

www.sint-gillis.bibliotheek.be

Rue Emile Féron, 173

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

CELLULE 133

0497/59 91 63 et 0470/07 44 40 pour réservation

cellule133a@gmail.com

http://www.cellule133a.be

Avenue Ducpétiaux, 133

Cours de tango, (intergénérationnel), spectacles, musique et danse, danses folkloriques, cours de théâtre (auditions).

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAÏC JUIF

02/543 02 70

nfo@cclj.be

www.cclj.be

Rue Hôtel des Monnaies, 52

Conférences, colloques, voyage annuel, concerts.

Avant-premières cinématographiques, représentations théâtrales, Festivals culturels autour du judaïsme, de la transmission culturelle ou de la paix au Proche-Orient et de la lutte contre l'extrême droite, chorale, cours d'hébreu, danses folkloriques israéliennes, théâtre du possible, table de conversation en yiddish, chorale Renawin, fêtes juives

CENTRE CULTUREL JACQUES FRANCK

02/538 90 20

info@lejacquesfranck.be

www.lejacquesfranck.be

Chaussée de Waterloo, 94

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

Arts plastiques, cinéma, cinéma jeunes publics, conférences, expositions, musique, théâtre, danse, cours de chorale. + Séances de l'exploration du monde les vendredis à 14h00 (6 séances entre octobre et avril)

Accepte les tickets Article 27, tarifs seniors et allocataires sociaux

CENTRE HELLENIQUE INTERCULTUREL

02/538 62 12

centrehellenique@skynet.be

www.centrehellenique.net

Rue des Etudiants, 14

Ouvert de 9h30 à 14h30

Cours de danses traditionnelles.

Les cours sont accessibles aux seniors (représentent environ 50% du public. Participation financière de 50 €/an en début d'année (modulable si difficultés financières). Alpha, français pour les adultes primo arrivants.

Cours de grec moderne

ESPACE PHOTOGRAPHIQUE CONTRETYPE

02/538 42 20

contretyp@skynet.be

www.contretyp.org

Cité Fontainas 4A

Ouvert : du mercredi au vendredi de 12h à 18h Samedi et dimanche, de 13h à 18h

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

Accueil tout public / Entrée gratuite

INSTITUT DE RYTHMIQUE JACQUES DALCROZE

02/ 537 47 93

secrétariat lundi au vendredi de 14 à 17h

officedalcroze@gmail.com

Rue Henri Wafelaerts, 53

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

LA TRANSFORMATHÈQUE

0491/17 03 38

contact@larut.eu

https://transformatheque.larut.eu

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

LIBERALE BEWEGING VOOR VOLKSONTWIKKELING(LBV)

02/538 59 05

lbv@lbvzw.be

www.lbvzw.be

Rue de Livourne, 24

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

5.

J'AI BESOIN D'UN COUP DE MAIN

AIDE ET SOINS A DOMICILE ASBL

Rue Malibran, 53 – 1050 Ixelles

02/647 03 66

info.bxl@fasd.be

www.bruxelles.aideetsoinsadomicile.be/

Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7

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

ALZHEIMER CAFE

02.536.02.58

Notre Cercle

Rue de Parme 51

Accompagnement et suivi spécifique pour les personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer (gratuit). Tous les deuxièmes mercredis du mois sauf en période scolaire.

BOULOT ASBL

02/217.24.62

02/217.48.70

Rue Fransman, 131 - 1020 Bxl

secretariat@boulotasbl.be

www.boulotasbl.be

Déménagements et petites interventions techniques, en région bruxelloise

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

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

MUSEE DE LA PORTE DE HAL

02/534 15 18 ou 02/533 34 51

portedehal@mrah.be

www.portedehal.be

Boulevard du Midi, 150 - 1000 BXL

Ouvert du lundi au jeudi de 9h30 à 17h, et le week-end de 10h à 17h (horaires valables jusqu'au 18 octobre 2020). Caisse fermée à 16h00.

Accepte les tickets Article 27

Tarif seniors

MUSEE HORTA

02/543 04 90

info@hortamuseum.be

www.hortamuseum.be

Rue Américaine, 25

Ouvert : du mardi au vendredi de 14h à 17h30 et les samedis et dimanches de 11h à 17h30. Fermé le lundi et jours fériés.

Accepte les tickets Article 27

Tarif seniors. Pas d'accès PMR

ORDRE DES KUULKAPPERS

02/537 49 44

julienweckx@hotmail.com

Rue du Portugal, 31

Confrérie créée par des personnalités saint-gilloises de toutes tendances philosophiques et politiques, de différentes classes sociales pour défendre et faire mieux connaître la commune de Saint-Gilles au travers de la gastronomie et du folklore.

Participations à diverses activités communales en costume et en représentation.

RADIO ALMA

02/850 44 18

mail@radioalma.be

www.radioalma.be

Avenue Fonsny 119 à 1060 St-Gilles

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

Toute personne souhaitant proposer un projet d'émission est la bienvenue.

Projets accueillis dans les cinq langues suivantes : espagnol, italien ; portugais, grec et français. Candidatures à transmettre à david@radioalma.eu

MAISON MEDICALE SANTE PLURIELLE

02/537 71 24

a.mauzat@mmsp.be

Rue de la Victoire, 110

Accueil : lundi au vendredi de 8h à 19h

Samedi 10h à 11h30

Urgences : dirigées vers les services de garde extérieurs

Médecine générale, kinésithérapie, assistante sociale, soins infirmiers : au forfait (gratuit)

Consultations et /ou visites à domicile.

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

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

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

PLANNING FAMILIAL DE SAINT-GILLES

02/537 11 08

saintgilles@planningfamilial.net

avenue du Parc, 89

Consultations gynécologiques, psychologiques (enfants, ados, adultes), sexologiques et sociales. Consultation sage-femme pour les suivis de grossesse.

Conseils juridiques

Médiation familiale et thérapie de couple.

Groupes de parole pour personnes abusées sexuellement pendant leur enfance Soutien à la parentalité et suivi de grossesse global dans le cadre du projet « Naître en douceur ».

● ● ● ● ● MAISONS MEDICALES

MAISON MEDICALE ASASO

02/539 13 50

info@mmasaso.be

Rue Théodore Verhaegen, 23

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

Consultations du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

MAISON MEDICALE GALILEE

02/539 29 58

maisonmediclegalilee@skynet.be

Rue E. Féron, 27

Accueil: lundi au vendredi de 8h à 19h et samedi de 9h à 12h
Médecine générale, soins infirmiers, dentisterie, kinésithérapie, cardiologie, ophtalmologie, diététique, consultations et permanences psychologiques, ostéopathe, orthodontiste, groupe de parole, service social.

MAISON MEDICALE LA PERCHE

02/539 15 20

www.laperche.be

info@mmlaperche.be

Chaussée de Forest, 183

Accueil : lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 8h à 12h 30 et de 13h- 19h Mardi de 8h à 12h 30 et de 14h- 19h Fermé le week-end et jours fériés
Consultations sur Rendez- vous : médecine générale, planning familial, kinésithérapie, psychologie, psychothérapie, service social Activités préventives en santé communautaire. Tout public : principalement personnes résidant sur Saint-Gilles, Forest Uccle Langues parlées : Français Anglais Espagnol Allemand Vietnamien

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

PIANOFABRIEK

02/541 01 70

info@pianofabriek.be

www.pianofabriek.be

Rue du Fort, 35

Activités culturelles (chorale, chant, musique)... ou manuelles (café tricot), cours de gym et de tai chi pour seniors...
Séances mensuelles de cinéma : entrée : €5 €/ 4 € (Carte Pianorama)/1.25 € (art.27), tarte et café/thé compris, Réservation obligatoire
Accepte les tickets Article 27

RESIDENCE LES TILLEULS

02/600 56 11

www.cpas1060.be

Rue A. Diderich, 32

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

SERVICE CULTURE DU CPAS

02/600 55 37

culture@cpasstgilles.irisnet.be

http://www.cpas1060.be

Rue Fernand Bernier, 40

Permanences: chaque lundi au Point d'appui rue Fernand Bernier, 40 de 13h00 à 15h00.
Chaque jeudi, Chaussée de Charleroi, 123A de 13h00 à 15h00
Distribution de tickets Article 27 aux usagers du CPAS + informations culturelles générales du CPAS.
Comité culturel et sorties culturelles collectives.
Aides individuelles en matière culturelle, sportive et multimedia.

SERVICE SOCIAL COMMUNAL

02/536 02 52 - 02/536 17 34 - 02/536 17 48

www.stgilles.irisnet.be

Place Van Meenen, 39

Permanences: lundi, mardi et jeudi de 8h00 à 12h00 sans rendez-vous.
Distribution de tickets Article 27 pour les personnes saint-gilloises non aidées par le CPAS.
Personnes de plus de 65 ans ou reconnues handicapées (66%) ou invalides ou parent seul avec enfant ou revenu limité (BIM).

« S » ACADEMIE

02/546 14 94

sacademie@fmsb.be

www.fmsb.be

Accueil : Rue du Midi, 118 (rez-de-chaussée) - 1000 BXL

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

La cotisation annuelle est intégralement remboursée aux membres de la Fédération des Mutualités Socialistes du Brabant

THEATRE POEME

02/538 63 58

info@theatrepoeme.be

www.theatrepoeme.be

Rue d'Ecosse, 30

Opéra, poésie, théâtre, rencontres littéraires...

Tarif seniors et tickets Article 27

Pas d'accès PMR.

UPJB - UNION DES PROGRESSISTES JUIFS DE BELGIQUE

02/537 82 45

Rue de la Victoire, 61

upjb.be@gmail.com

www.upjb.be

Ouvert : lundi au vendredi de 9h à 17h

Activités socioculturelles, conférences, débats et club Sholem Aleichem spécifique seniors

Expositions, spectacles, balades

Pas d'accès PMR

4.

J'ai besoin de contacts et de soins

● ● ● ● ● MAISONS DE REPOS ET RÉSIDENCES

Infos : www.inforhomes-asbl.be/fr

MAISON DE REPOS ISRAELITE

« HEUREUX SEJOUR »

02/ 537 76 66

info@heureuxjour.be

Rue de la Glacière, 31-35

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

La maison de repos suit les traditions israéliennes.

Français, néerlandais, yiddish

RESIDENCE DU PARC

02/ 538 38 45

resduparc@hotmail.fr

Rue Antoine Bréart, 131

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

RESIDENCE LES TILLEULS - CPAS SAINT-GILLES

02/ 600 55 80

www.cpas1060.be

Rue Arthur Diderich, 32

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

Français, néerlandais

SINGING SENIORS02/229.12.50

unpontentredeuxmondes@lamonnaie.be
www.lamonnaie.be

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

SOLI ST.GILLES

N°gratuit 0800/99 647
02/ 600 56 42

cbr2@cpasstgilles.irisnet.be
www.cpas1060.be
Rue A. Diderich, 32

Service d'accompagnement à domicile de personnes âgées par des volontaires.
Gratuit

Service encadré par le Collectif Violette – CPAS avec la collaboration du groupe troisième âge de la coordination sociale.

NUMÉRIQUE SOLIDAIRE @HOME (service lancé en 09/2018)

N°gratuit : 0800/99 647
cbr2@cpasstgilles.irisnet.be

Accompagnement numérique à domicile pour personnes à mobilité réduite ou éprouvant des difficultés à suivre des formations en groupe. Service gratuit
Partenariat avec l'atelier du Web, Espace Public Numérique de la commune de St-Gilles.

TELE-ACCUEIL

téléphone gratuit : 107
Quelqu'un à qui parler dans l'anonymat 24h/24h

1 TOIT 2 AGES

0472/94.82.77
0496/24.80.05

www.1toit2ages.be

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

VOLONTARIAT à 1060 :

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

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

Pour encore plus de choix www.levolontariat.be/

● ● ● ● ● **ACTIVITÉS SPORTIVES**

ANCIENNE DE SAINT-GILLES

0474 / 032 414

ancienne.gym@gmail.com

Rue du Métal, 40

www.asgym.

Rue Moris, 9

Gym d'entretien mixte et gym en musique

Tarif seniors

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

BOULODROME CHARLES PICQUE

02/538 02 98

Rue Hôtel des Monnaies, 108

Pistes couvertes de jeu de boules, pétanque : gratuit.

En semaine de 13h30 à 20h

Pour tous les âges

Championnat payant le vendredi samedi dimanche soir

PISCINE VICTOR BOIN

02/539 06 15

www.stgilles.irisnet.be

Rue de la perche, 38

Cours d'aquagym

Tarif seniors et allocataires sociaux

● ● ● ● ● ACTIVITÉS ZEN...

Si vous souhaitez apprendre à méditer, Michèle Moreau peut vous accompagner grâce à la méthode HEARTFULNESS.

N'hésitez pas à la contacter au 02/539.29.85 ou 0473/115776

michelemoreau2427@skynet.be

Cette personne médite depuis 1994 et est formatrice HEARTFULNESS depuis 2001.

Les séances de relaxation et de méditation sont gratuites et organisées de façon régulière à son domicile à Saint Gilles. Elles peuvent aussi être organisées chez vous, à la demande d'un petit groupe de personnes intéressées. Plus d'infos sur le heartfulness : <http://fr.heartfulness.org>

CENTRE SPORTIF COMMUNAL - ST GILLES SPORT

02/850 40 58

info@sg-sport.be

<http://www.sg-sport.be>

Rue de Russie 41

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

Tarif : • 60€ pour 1 carte de 10 cours

- 25€ pour 10 cours pour les allocataires sociaux Saint-Gillois et séniors (+ 60 ans),
- premier cour d'essai gratuit

CENTRE TIBETAIN

02/537.42.45 ou 02/537.54.07

<http://www.samye.be/>

info@samye.be

Rue Capouillet, 33

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

PIANOFABRIEK

02/541 01 70

info@pianofabriek.be

<http://www.pianofabriek.be>

Rue du Fort 35

Yoga pour tous. Un yoga adapté à chacun qui conduit au bien-être mental et physique. Chaque lundi de 18:00 à 19:00 €12 (prix réduit possible) Info et inscriptions :rebecca@casier.org - 0478/31 19 76

RIGPA - Bruxelles

Tradition tibétaine

02/534.06.72

info@rigpa-belgique.be

<http://www.rigpa.be>

Rue Fernand Bernier 10

Cours et programmes de méditation et compassion.

HISPANO-BELGA

02/539 19 39

www.hispano-belga.be

hb.coordination@skynet.be

Chaussée de Forest, 244-246

Activités pour seniors : Chorale, cours de français et d'espagnol, activités pour exercer la mémoire, jeux de société, excursions, tai-chi, aquagym, gymnastique douce, bibliothèque espagnole, ...Repas chauds mardi et jeudi à prix démocratiques.

PEPINIERE durable de Saint-Gilles

«la pousse qui pousse»

info@lapoussequipousse.be

www.lapoussequipousse.be

Square Gérard Van Caulaert, 4

Activités diverses en rapport avec l'environnement.

Achats de plantes à prix démocratiques

Ouvert de Mars à octobre

RESTO DU CŒUR

02/538 92 76

Rue de Bosnie, 22

info@restoducoeur1060.be

Repas chauds et petits déjeuners à des sommes modiques pour toute personne dans le besoin.

Sorties culturelles, animation, jardinage.

EASY-E-SPACE

Accès à internet aux plus défavorisés, y compris pour les seniors

TELE SECOURS VACANCES

02/474.02.40

vacances@tele-secours.be

www.tele-secours.be

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

LA TRICOTERIE asbl

02/537 96 69

www.latricoterie.be

Rue Théodore Verhaegen, 158

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

ENTRE' AGES

02/544 17 87

info@entrage.be

<http://www.entrages.be>

Boulevard de la Révision 38 - 1070 Bruxelles

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

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

ENSEMBLE POUR 1060

02/899 03 20

www.ensemblepour1060.be

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

ENTRAIDE DE SAINT-GILLES

02/541 81 14

AOPSG

entraide.koffi@gmail.be

www.brabantia.brussels

Rue de l'Eglise de Saint-Gilles, 59

Coin accès ordinateurs et internet gratuit

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

EQUIPE DE VISITEURS

02/533 29 55

equipedevisiteurs@catho-bruxelles.be

www.equipedevsiteurs.be

Rue de la Linière, 14

Section ASBL Œuvres Paroissiales de Saint-Gilles
Visites régulières de seniors isolés ou malades, à domicile ou en maison de repos par des bénévoles. Gratuit.

2.

JE ME DEPLACE

AIDE & SOINS À DOMICILE DE BRUXELLES

02/647.03.66

info.bxl@fasd.be

www.bruxelles.aideetsoinsadomicile.be

Rue Malibran, 53 - 1050 Ixelles

Public : Usager du service

Demandes acceptées : Transport pour raisons médicales non urgentes

Présence de véhicule adapté.

Territoire couvert : Région bruxelloise

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

LES CHEQUES TAXI et/ou ALLOCATION TAXI

02/536.02.58

www.stgilles.irisnet.be

Se renseigner au service social communal

CONTRE-PIED ASBL

02/763.19.04

0474/54.65.36

info@contrepied.be

<http://www.contrepied.be/Presentation.htm>

Rue Longue, 170 bte 2 1150 Bruxelles

Tel : accessible 7j/7 (aussi pour PMR)

Possibilité Titres-Services

Transport et accompagnement des personnes moins mobiles

ESPOIR ASBL

02/428 24 01

0487/38 53 33

asblespoir@hotmail.com

<http://www.associationespoir.be>

Rue Osseghem, 128 - 1080 Bruxelles

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

HOME SERVICE

02/ 527 16 72

Avenue W. Churchill, 76 - 1180 Bxl

7j/7

PMR : réservation 2 jours à l'avance

PROXIMITÉ SANTÉ (asbl)

02/644 51 31

info@proximitesante.be

www.proximitesante.be

Rue Malibran, 49 - 1050 Bxl

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

SOCIÉTÉS DE TAXI

Taxi Hendrickx : 02/752 98 00

(tout public + PMR (personnes à mobilité réduite)

Taxis verts : 02/349 49 49 (préciser si PMR)

Unitax : 02/725 25 25 Si PMR, réserver 2 jours à l'avance

MBT: taxis adaptés pour PMR 02/426 45 53

Reservation@mbt.be

<https://wwwmbttaxis.be>

SOCIAAL VERVOER BRUSSEL

02/544 12 44

svb.reserv@yahoo.com

Rue Fontainas, 13 / bte2

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

Transport adapté aux seniors éprouvant des difficultés pour se déplacer.

Tous les jours sauf le dimanche.

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

TRANSPORTS PUBLICS

en région bruxelloise: la STIB

Pour les plus valides

Abonnements 65+ = 60€ pour un an

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

Pour les moins valides

Notre club

02/600.56.12

Avenue Ducpétiaux,135

Centre d'activités pour les personnes à partir de 55 ans Activités diverses: gymnastique, aquagym, yoga, aquarelle, conférences, service minibus, organisation de voyages et d'excursions. Repas chaud du lundi au vendredi de 12h à 13h

Cafétéria du lundi au jeudi de 13h à 17h

CERCLE D'HISTOIRE DE ST GILLES

cercledhistoirstgilles@gmail.com

Rue de Rome 4/6

Echanges et collectes d'infos historiques de Saint-Gilles.

CFBI - CENTRE FAMILIAL BELGO-IMMIGRE

02/537 28 00

info@cfbi.be

Rue Dethy, 58

Coin accès internet tout public.

CLUB AMITIE DU SERVICE SOCIAL JUIF

02/538 81 80

rsouery@servicesocialjuif.be

www.servicesocialjuif.be

Avenue Ducpétiaux, 68

Espace de rencontre, de loisirs et de culture, ouvert aux adultes.

Peinture, dessins et atelier d'écriture.

Tables de conversation en hébreux animées par des professionnels

Yoga seniors. Possibilité de prise en charge du déplacement pour les personnes participant aux ateliers

CROIX-ROUGE DE BELGIQUE - section locale de Saint-Gilles

0492/46 71 54

sl.stgilles@croix-rouge.be

www.croix-rouge.be

chaussée de Forest 49 - 1060 Bruxelles

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

Permanences : lundi 10h à 18h, vendredi 16h à 20h et 1 dimanche/mois 11h à 13h.

ATELIER DU WEB - EPN de la commune de Saint-Gilles

02/537 02 68

Rue du Fort, 37-39

www.atelierduweb.be

info@atelierduweb.be

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

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

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

L'atelier du web dispose:

- Un espace wifi stable et calme.
- Un espace communal composé de 19 ordinateurs accessibles à tous pour seulement 3€ par mois ou 30€ par an et 5€ / an pour les bénéficiaires du CPAS de Saint-Gilles.
- Un endroit pour imprimer en N&B ou en couleur ou pour scanner des documents.
- Un espace pour utiliser leurs lecteurs de carte d'identité, remplir sa déclarations d'impôts, accéder à des sites e- administration, Tax-on-web, se faire aider pour faire une mise en page, ... • Des formations /ateliers numériques sur PC, tablettes ou Smartphones → Dates de formations/ateliers sur www.atelierduweb.be.

MILLE60plus.be : le journal web des St Gillois (atelier gratuit sur inscription)

<http://mille60plus.be/>

Gratuit pour les personnes aidées par le CPAS.

CENTRE D'ACTIVITES ET DE LOISIRS POUR LE TROISIEME AGE

Notre cercle

02/536 02 58

02/536.03.66

Rue de Parme, 51

TAXIBUS:

service de transport public collectif,
à la demande, et d'adresse à adresse.

Pour les personnes handicapées reconnues par le Service Public Fédéral
«Sécurité Sociale» 1,70€/voyage

S'inscrire et réserver 2 jours avant en appelant le **02/515.23.65**

Du lundi au vendredi de 7h à 19h

Le samedi de 8h à 16h

Durant les vacances scolaires : de 7 à 17h et pas le samedi

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

TRANSPORT ET VIE:

02/612.72.93

ou téléphone de garde **0488/90.82.56**

(Transports pour PMR)

<https://transportetvie.be>

info@transportetvie.be

Réserver au moins un jour ouvrable avant le transport

Joignable du lundi au vendredi de 08h30 à 16h30

Payable avec titres-services

Si attestation reconnaissance Handicapé du SPF «Sécurité Sociale»

