



NEWSLETTER 42 | OCTOBRE 2024

LA SANTÉ DE NOS AÎNÉ·ES

Un Papillon pour un « mieux-être » des personnes âgées

LE PAPILLON A SA GAZETTE

La dernière Gazette de BdDd a été postée voici quelques jours. Une fois n'est pas coutume, cette petite brochure que reçoivent la plupart des aîné·es du réseau leur parle exclusivement du Papillon. Non, il ne s'agit pas de l'insecte, mais d'une feuille de papier coloré !

Cet outil poétique invite les aîné·es, pas-à-pas, à centraliser les nombreuses informations utiles pour se recentrer sur leur santé et leur bien-être.

Il a été pensé par des aîné·es et amélioré par petites touches par d'autres aîné·es, des professionnel·les et des bénévoles. La Gazette comme le Papillon ont été pensés pour être facile d'utilisation par toutes et tous, sans nécessité de compétences particulières.



Le Papillon est un allié pour qui l'utilise et le complète, mais peut-être aussi pour votre entourage : la famille, les ami·es, les professionnels soignants et les professionnels du secteur social.

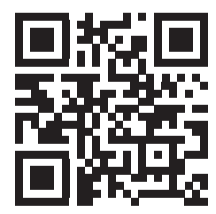
Pourquoi ce Papillon ? Parce qu'il permet de se poser certaines questions dans plusieurs domaines du quotidien sans rien oublier. Il invite à envisager notre santé sous un nouvel angle, et pourquoi pas, à passer à l'action !

En effet, (re)prendre le contrôle sur sa santé est essentiel. Être âgé·e ne doit pas signifier de déléguer à d'autres le soin de votre santé. Au contraire ! C'est pourquoi le Papillon propose un point de départ pour (re)prendre en main ses responsabilités, pour mettre un peu d'ordre quand c'est nécessaire et pour s'investir pleinement pour son bien-être.

Alors, vous aussi, saisissez cette opportunité ! Que ce soit pour les personnes que vous accompagnez ou tout simplement pour vous. Adoptez un nouveau regard grâce au Papillon et pilotez votre santé. Vous avez le pouvoir de faire la différence.

La Gazette est uniquement disponible en français chez BdDd (nous contacter pour l'obtenir).

Le Papillon est disponible en français, anglais, néerlandais, portugais, espagnol et arabe. Il est téléchargeable notre site et est également disponible en version papier (pour les versions française et néerlandaise).



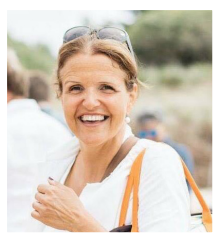


LA SANTÉ DE NOS ÂÎNÉ-ES

BDBD S'INSTALLE À WATERMAEL-BOITSFORT !!

Bras dessus Bras dessous a l'immense plaisir de vous annoncer l'ouverture d'une antenne dans un nouveau quartier de Bruxelles, à Watermael-Boitsfort.

C'est grâce au soutien du Budget Participatif et en partenariat avec la Maison Médicale de Watermael-Boitsfort-Auderghem (MMWBA) que ce beau projet a pu se concrétiser !



Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, c'est notre collègue, Inès Dujardin qui en sera en charge. L'antenne a ouvert au 11 avenue des Archiducs.

Vous êtes intéressé-e pour rejoindre la belle aventure de BdBd dans cette antenne ?

Vous avez un-e aîné-e dans votre entourage qui se sent isolé-e ?

N'hésitez pas à lui parler de notre association.

Et pour de plus amples informations, contactez Inès :

Tél : 0492 03 73 05 - Mail : ines.dujardin@brasdessusbrasdessous.be

BDBD AUJOURD'HUI EN QUELQUES CHIFFRES, C'EST :

- **2750 fleurs** distribuées le 1^{er} octobre à l'occasion de la Journée Internationale des personnes âgées
- **254 duos** de voisin-es, toutes antennes confondues
- **466 Voisiné-es**
- **337 Voisineur-ses**

PLEIN FEU SUR LA LOUVIÈRE

Très beau reportage de "Vivre ici.be" sur un duo de Bras dessus Bras dessous à La Louvière. Reportage de Véro Wese et Pierre Lambert.



"Brigitte, une voisine bénévole au secours des solitudes.

Dans un monde où la solitude prend de plus en plus d'ampleur, Brigitte se distingue par son engagement. Bénévole au sein de l'association Bras dessus Bras dessous, elle incarne l'esprit de solidarité qui anime cette organisation. Chaque semaine, elle consacre du temps à François, un homme de 73 ans qui, comme beaucoup d'autres, fait face à l'isolement."

A voir ou à revoir : <https://www.facebook.com/VivreIci.be/videos/8142224885873009/>

<https://www.rtf.be/article/brigitte-une-voisine-benevole-au-secours-des-solitudes-11429003>

ET LA CARAVANE PASSE

Depuis 2018, Bras dessus Bras dessous sensibilise les citoyen-nés à l'isolement des personnes âgées de différentes manières. Aller à la rencontre des habitant-es d'un quartier grâce au dispositif de la «caravane» en fait partie.



Cette année, la caravane de BdBd s'est rendue dans 3 Communes bruxelloises (Anderlecht, Forest et St-Gilles) et à Ottignies.

Par le biais de ce dispositif, nous avons l'opportunité de nous faire connaître auprès des aîné-es qui ne sortent que très peu de chez eux.

De très belles rencontres à chaque fois lors de ces journées de sensibilisation et de nouveaux bénévoles qui rejoignent la «belle aventure du voisinage solidaire» !



Avec le soutien de la Loterie Nationale

Avec le soutien de :

