



©Bruno Achen

# ACTIVITEITENVERSLAG 2020

Op het moment dat we dit verslag afronden "zijn de maskers afgevallen"!! Immers, in bepaalde straten is het niet meer verplicht om een mondmasker te dragen. En ook al hebben de ogen heel wat overgedragen tijdens deze lange maanden, eindelijk zien we de gezichten weer volledig: de glimlach, de lippen die goedendag mompelen tegen de burens, ... wat doet dat goed !

Dit heel aparte jaar dat op deze bladzijden verteld wordt, was niet hetzelfde geweest zonder de energie van elk lid van het team, zonder de inzet van alle vrijwilligers van het project en zonder de ongelooflijke opwelling van solidariteit van kleine en grote nieuwe burens van alle wijken... bedankt aan jullie allemaal en aan elk van jullie in het bijzonder !!!

Veel leesplezier!  
Céline Remy

**Team:** Aurélie Grimard, Céline Remy, Florence Gentet, Inès Dujardin, Joëlle Plumerel, Marianne Massion, Marie De Vroey en Marie-Julie Loppe

**Herlezing :** Yasmine Boudaka, Victor Remy, Marie De Vroey en Céline Remy

**Grafische vormgeving :** Florence Gentet

**Fotografie :** Bruno Achen, Anne d'Huart, Milena Strange, Pablo Garrigos en Joëlle Plumerel

**Illustraties :** Lison De Ridder, Lucie Castel en Ela Falkowska



## **“Bras dessus Bras dessous of het mooie avontuur van solidair nabuurschap”**

Onze vereniging brengt senioren van boven de 60, die thuis wonen en blijk geven van eenzaamheid en/of sociaal isolement, in contact met jongere burens die wat tijd willen doorbrengen volgens de beschikbaarheid en de verwantschap die ontstaat.

Op basis van dit lokale netwerk van vrijwilligers dat intergenerationale en interculturele ontmoetingen toelaat, streeft Bras dessus Bras dessous naar harmonieus ouder worden thuis. Deze uitdaging is enkel denkbaar bij wijze van aanvulling van het werk van de formele actoren die hen begeleiden en de steun van hun mantelzorgers. Ouderen weer in het centrum van hun sociale leven plaatsen door middel van een nieuwe relatie die hij of zij besluit op te bouwen met een van de burens van de wijk, dat is onze doelstelling !

# BRAS DESSUS BRAS DESSOUS ONZE KERNCIJFERS VOOR 202



**5** GEMEENTEN :

Vorst  
Ukkel  
Anderlecht  
Ottignies Louvain-la-Neuve  
(Ottignies-LLN)  
Nijvel

**14** WIJKEN :

5 in Vorst  
4 in Ukkel  
2 in Anderlecht  
2 in Ottignies-LLN  
1 in Nijvel



**2.249** VRIENDEN



**2,4K** LIKES,  
SHARES, ...



**674** BUREN



**20** NATIONALITEITEN

## TEAM



**8** WERKNEMERS



**5** BESTUURDERS

# IN ÉÉN OOGOPSLAG:

20

## 5 ACTIES



NABUURSCHAP



KLEINE DIENSTEN



DOORVERWIJZING



COLLECTIEVE  
MOMENTEN



SENSIBILISERING



**1.491** PERSONEN  
ZIJN INGESCHREVEN  
VOOR DE NEWSLETTER

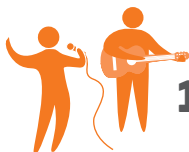
## ACTIVITEITEN IN 2020



MOMENTEN VAN  
NABUURSCHAP



**5.754**  
BABELTOERS



**15** CONCERTEN



Bijna **1.000**  
DOORVERWIJZINGEN



Meer dan **200** PERSONEN  
ontmoet in de caravan



**1.800** BLOEMEN  
uitgedeeld in  
de straten van Brussel



**300** KERSTPAKKETTEN

# DE HOOGTEPUNTEN VAN 2020



Januari

Start antenne Nijvel



Februari

Start antenne

Ottignies Louvain-la-Neuve



Zomer 2020

Herneming van de activiteiten



Herneming van de duo's



3 Nov.

Herneming babbeltours



December

Kerstbabbeltour

19 maart



1<sup>ste</sup> babbeltour

met 48 ouderen

17 juli



Laatste babbeltour

met 232 ouderen



Artistieke workshop



Babbelbank

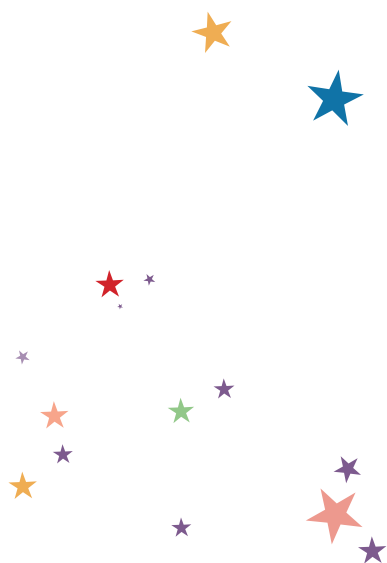


Concerten



Caravan





aan diegenen die ons dit jaar zijn ontvallen.  
Wat gebeurt, leeft en wordt overgebracht.







# I. DE CONTEXT

# I. DE CONTEXT

## 1.1 Vergrijzing van de bevolking

**D**e verlenging van de levensduur is een maatschappelijke evolutie. In 2014 bedroeg het aandeel 65-plussers in de totale Brusselse bevolking 13,28%<sup>1</sup>. De studie van de VUB (Vlaamse Universiteit Brussel) voorspelt dat in 2040 bijna één Brusselaar (Brussels Hoofdstedelijk Gewest) op acht 80 jaar of ouder zal zijn<sup>2</sup>.

De uitdaging waar de maatschappij en overheidsfunctionarissen mee geconfronteerd worden, is de beste omstandigheden te creëren waarin ouderen zin kunnen geven aan hun extra levensjaren en volledig deel kunnen uitmaken van de maatschappij. Het gaat erom hen makkelijkere en zo gelukkig mogelijke dagen te bezorgen door hun levenskwaliteit te verzorgen.

Gezien de moeilijkheid om een aantal plaatsen te creëren dat gelijke tred houdt met deze toename in de rust- en verzorgingshuizen en deze niet altijd een goede optie vormen, werpt het verlengen van de levensduur thuis, met goede begeleiding, zich op als een van de oplossingen.

## 1.2 Eenzaamheid en isolement

Volgens een enquête uit 2012 in België<sup>3</sup>, *“bevindt 23% van de ondervraagde senioren zich in een situatie van isolement want ze combineren een klein sociaal netwerk met gevoelens van eenzaamheid”*. We zien dat *“het gebrek aan sociale contacten een aanzienlijke negatieve impact heeft op de gezondheid en dus op de levenskwaliteit van senioren. Deelname van ouderen aan de maatschappij laat hen*

---

1. <https://monitoringdesquartiers.brussels/>

2. De Donder, L. Verte, E. Teugels, H. Glorieux, M. Bernard, M. Vanmechelen, O. Smetcoren, AS & Verte, D, Etude de programmation pour Bruxelles. Onderzoek naar de invoering van een regeling betreffende structuren voor thuisverzorging en huisvesting van ouderen. 2012, University Press, Zelzate, p. 19 en 21

3. FRB-IPSOS-KUL-ULG

*daarentegen toe om langer en in betere gezondheid te leven.*<sup>4</sup> Isolement heeft dus een grote impact op de gezondheidstoestand van senioren en op hun algemeen welzijn. De doelstelling van de vereniging is dus om door het verminderen van het isolement een bepalende invloed te hebben op de gezondheid van senioren.

Concreet laten onze 5 jaren expertise aan contact met hulpbehoevende mensen ons vandaag toe om 2 vaststellingen te doen :

**Het sociaal isolement** Ouderen die thuis wonen, en al dan niet begeleid worden door diensten voor thuishulp en/of thuiszorg, lijden onder isolement : *"de dagen zijn lang", "ik durf niet meer alleen de straat op", "ik ben bang om te vallen", "de boodschappenzakken zijn zwaar", "ik voel me alleen", "wat heeft het voor zin om die activiteit alleen te doen?"* zijn vaak gehoorde getuigenissen.

**Het gebrek aan informatie** Ouderen en hun entourage hebben niet de beschikking over en zijn niet bekend met de diensten en structuren. Men hoort vaak zeggen : *"Ik heb niet begrepen wat mijn huisarts me heeft aanbevolen", "hoe kan ik deze verplaatsing organiseren voor een afspraak op de afdeling radiologie?", "ik moet enkele kleine werkjes doen maar tot wie kan ik me wenden? ", "ik ben gevallen, waar kan ik een looprek vinden voor enkele weken?"*. Dit zijn terugkerende vragen en het gebrek aan informatie leidt in bepaalde gevallen tot :

- Een versterking van het sociaal isolement
- Een slechte inrichting van de leefomgeving die men uiteindelijk moet verlaten
- Niet-exploitatie van rechten (niet-uitoefening van rechten : OCMW, ziekenfonds, erkenning van handicap...)
- Een inmenging in de besluitvorming van de entourage

---

4. Quentin Martens, Centre d'Etudes Politiques, Economiques et Sociales, 2015

Bovendien leidt het gevoel van isolement soms tot een meerverbruik van formele diensten (medische en paramedische) om de dag te vullen een plek te hebben om uiting te geven aan hun lijden.

Rangezien er geen typisch profiel van ouderen bestaat maar wel een verscheidenheid van personen (3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leeftijd, die al of niet Belgen zijn, zich al of niet in een preciaire situatie bevinden, al of niet met verminderde mobiliteit kampen, thuis wonen, in het bejaardentehuis wonen, weduwnaars, weduwes, alleenstaand zijn), moet zowel de formele als de informele sector dringend met andere ogen kijken naar de verlenging van het leven door te ijveren voor de deelname van ouderen aan onze maatschappij als volwaardige actieve burgers.

### 1.3 Burgerengagement

*“Over het geheel genomen, blijkt uit een reeks studies een zekere stijgende trend in het aantal vrijwilligers in het laatste decennium”<sup>5</sup>.*

In België wordt het aantal burgers die betrokken zijn bij vrijwillige activiteiten geschat op 1 miljoen à 1,5 miljoen volgens de berekeningsmethoden en studies (frequentie, type vrijwilligerswerk dat in aanmerking wordt genomen...). En het percentage personen die verklaren zich te engageren ten dienste van personen of een gemeenschap schommelt gemiddeld tussen 12 en 20%.

*Volgens de KBS<sup>6</sup>, is er geen groot verschil tussen mannen en vrouwen wat deelname aan vrijwilligerswerk betreft (13,0% mannen en 12,1% vrouwen). Vanuit het perspectief van leeftijd bekeken, volgt het percentage vrijwilligerswerk over het algemeen een licht stijgende curve, met een piek tussen 40 en 49 jaar, gevolgd door een geleidelijke daling. In tegenstelling tot andere opvattingen engageren senioren zich proportioneel dus niet talrijker als vrijwilligers.*

---

5. CES-ULg

6. “Le volontariat en Belgique – Chiffres-clés” - FRB - 2015

De werking van Bras dessus Bras dessous steunt op het vrijwilligerswerk van geëngageerde burgers in de buurt.

De diversiteit van de profielen van de vrijwilligers vertaalt zich in een verscheidenheid van redenen die door de vrijwilligers zelf aangevoerd worden om hun verenigingsengagement uit te leggen. Zo kunnen verschillende motieven elkaar tegenkomen : het streven naar persoonlijke zelfontplooiing dankzij nieuwe sociale contacten, het delen van kennis en altruïstische motieven zoals het opkomen voor een zaak of het verlangen om zin te geven aan je leven waardoor de wereld beter wordt.

### 1.4 Samen leven en beter leven

*De stad is de plek bij uitstek waar een verscheidenheid van werelden samenwonen en zich op verschillende manieren begeven naar en ophouden in de stadruimten<sup>7</sup>. Steden worden steeds anoniemmer en de cijfers over isolement stijgen fors, zowel bij ouderen als jongeren. De wijk of de microwijk is vaak de meest relevante schaal om de sociale banden aan te halen en de solidariteit te versterken. Als er al een "plek", een "leefgebied" is waar men moet investeren, dan is het daar wel. De meeste ouderen leven dagelijks binnen een straal van 500 meter.<sup>8</sup>*

Ons project streeft ernaar om intergenerationele relaties in onze wijken te herstellen door de buur te benaderen die we elke week kruisen aan de tramhalte, bij de kruidenier, in de wachtzaal van de dokter of bij de bakker.

Het versterken van de sociale banden heeft een grote impact op het welzijn van de geïsoleerde mensen maar ook van de geëngageerde mensen. **Het project versterkt een gemeenschapsdynamiek die de formele sector niet altijd kan creëren.**

---

7. Grafmeyer & Joseph, 2004

8. Cfr CHAPON, P-M., NADER, B. "Les défis territoriaux face au vieillissement", La Documentation française, 2012





## 2. HET PROJECT

## 2. HET PROJECT

**D**e oprichting van Bras dessus Bras dessous komt voort uit deze vaststellingen: een geïndividualiseerd lokaal solidair initiatief dat ernaar streeft de senior voeling te laten houden met de maatschappij die hem of haar omringt door toe te laten dat hij of zij er actief deel aan neemt om de periode van harmonieus ouder worden thuis te verlengen.

Zoals het burgerpanel *“De wereld verandert, en de ouderen ook”*<sup>1</sup>; onderstreepte: *“Wanneer de toekomstige generaties zich buigen over de toekomst van de senioren”, moeten ze “uitgaan van de kleinste sociale cellen, dynamische evenwichten op microniveau creëren om de hele maatschappij te verrijken met voorbeeldigheid in plaats van theorieën te ontwikkelen en enkel in te zetten op mentaliteitswijzigingen die heel lang duren.”*

Ons project wil graag alternatieven aanreiken door:

### 1. Voorrang te geven aan de “menselijke” dimensie

Aanvullend op het werk van andere actoren (die hun professionaliteit wegens een gebrek aan tijd en middelen concentreren op “technische” handelingen), willen we de oudere terugplaatsen in het centrum van zijn of haar leven en van de sociale activiteiten die daaruit voortvloeien. Onze wens is dus meer gericht op de verschillende aspecten van de menselijke relaties van de wijk (multiculturaliteit, intergenerationaliteit).

“Anna, Gebuur in Anderlecht

*telkens wanneer ik met u praat, volijkt u me weer op want u bent zo positief.*”

---

1. Burgerpanel “De wereld verandert, de ouderen ook” gevoerd door Cera en de STG, maart 2015

## “Dominique, Gebuur in Ukkel

*Ik schrijf u met veel vertraging. Beter laat dan nooit. Ik dank uw vereniging uit de grond van mijn hart voor de dynamiek en het aanstekelijk goed humeur. Hartelijk dank voor het pakje dat de Buur heeft meegebracht! Wat een goed idee! Groetjes en ik hoop u zeer spoedig terug te zien. ”*

### 2. Door lokale solidariteit te bouwen

Gesneden op maat van de wijk en binnen het kader van nabuurschap, stimuleert Bras dessus Bras dessous burgersolidariteit in de buurt en past een verplaatsbaar model toe!

**Bras dessus Bras dessous wil empathie creëren.**

### 3. Vernieuwend

Het project is geboren uit een “piloot”-experiment in een wijk van Vorst en is vandaag actief in alle wijken van de gemeenten Vorst, Ukkel, in de wijken Peterbos en Scheut in Anderlecht en sinds januari 2020 ook in de steden Nijvel en Ottignies-LLN.





# 3. ONZE ACTIES

### 3. ONZE ACTIES

## ... WANNEER WE NIET IN LOCKDOWN ZIJN !

**O**ns project creëert en coördineert intergenerationele en multiculturele netwerken van wijksolidariteit rond het isolement van ouderen (de zogenaamde Geburen). Binnen wijken besteden jongere burens (de "burens") tijd aan hun oudere burens, in functie van de respectieve mogelijkheden en beschikbaarheid. Tevens zet het project collectieve activiteiten op touw die burens van alle leeftijden de mogelijkheid bieden elkaar te ontmoeten buiten de gecreëerde individuele banden.

De deelnemers verbinden zich ertoe om elkaar onderling te steunen. Een persoon biedt hulp aan een 2<sup>de</sup> persoon die op zijn beurt op een ander moment iets kan vragen aan een 3<sup>de</sup> persoon. Het grondbeginsel van het project is wederkerigheid : iedereen kan het ene moment nood hebben aan een helpende hand en het andere moment zijn of haar hulp aanbieden. Eenieder participeert in functie van zijn of haar talenten, beschikbaarheid en capaciteiten. Dat leidt tot een dynamiek die de sociale cohesie in een wijk helpt verbeteren.



Deze uitwisselingen kunnen zich concentreren rond 5 luiken :

**De "duo's van burens" :** De kern van het werk van Bras dessus Bras dessous draait om het smeden van interpersoonlijke banden tussen twee of drie burens, gezellige en bevoorrechte momenten die de geïsoleerde persoon die besloten heeft de deur voor de andere te openen, gaan toelaten om de tijd te nemen voor de buurtontmoeting.

**De "gerichte hulp" :** De rol van de Buur beperkt zich tot informele relaties, het bezorgen van boeken in partnerschap met de bibliotheek, zelfs gerichte hulp.

**Het "collectief moment" :** Collectieve momenten werden gecreëerd binnen het project om de burens die contact vragen met andere duo's en deze die geen individuele band willen, samen te brengen.

**De "doorverwijzing" naar onze partners" :** Indien nodig sturen we de aanvragen door naar de geschikte diensten. Immers, bij de eerste ontmoetingen en in de loop van de contacten daarna, geven bepaalde ouderen de behoefte te kennen om zich te laten helpen voor zaken waar professionals een antwoord op hebben : huishulp en -verzorging, het indienen van administratieve documenten, het verduidelijken van een wettelijk statuut, werken, een verhuis enz.

**De "sensibilisering" :** Om de burens te sensibiliseren voor het probleem van het isolement van ouderen en voor de solidariteit tussen burens, ontmoet Bras dessus Bras dessous jonge en minder jonge burgers door enkele dagen uit te trekken op openbare plaatsen. Het luik "sensibilisering" laat ons ook toe om kennis te maken met nieuwe inwoners die , als ze dat wensen, kunnen meedoen aan de collectieve en/of individuele activiteiten van het project.

# 5 ACTIES

die elkaar kruisen om de geïsoleerde persoon te ondersteunen in de verscheidenheid van behoeften die deze op lange termijn tot uiting brengt



## Pool 1

### Duo's van buren

Scheppen van banden van nabuurschap via intergenerationale duo's/trio's "op maat", die gesmeed worden in functie van de beschikbaarheid en van de vraag of het onderling klikt.



## Pool 2

### Gerichte hulp

Af en toe uit de nood helpen met administratieve formaliteiten, boodschappen doen, een pakketje gaan afhalen, klusjes doen, boeken bezorgen,...



### Pool 3

#### Organiseren van de collectieve momenten

Organisatie van collectieve activiteiten waar jongeren en minder jonge mensen banden scheppen.



### Pool 4

#### Doorverwijzingen naar onze partners

Complementariteit met de formele sector in het antwoord op de behoeften aan begeleiding waaraan uiting wordt gegeven door de geïsoleerde ouderen die we tegenkomen.



### Pool 5

#### Sensibiliseren voor het isolement en de solidariteit van de wijk

Benaderen van jonge en minder jonge burens door zich te begeven op een openbare plaats om te sensibiliseren voor het isolement van ouderen en de solidariteit tussen burens.

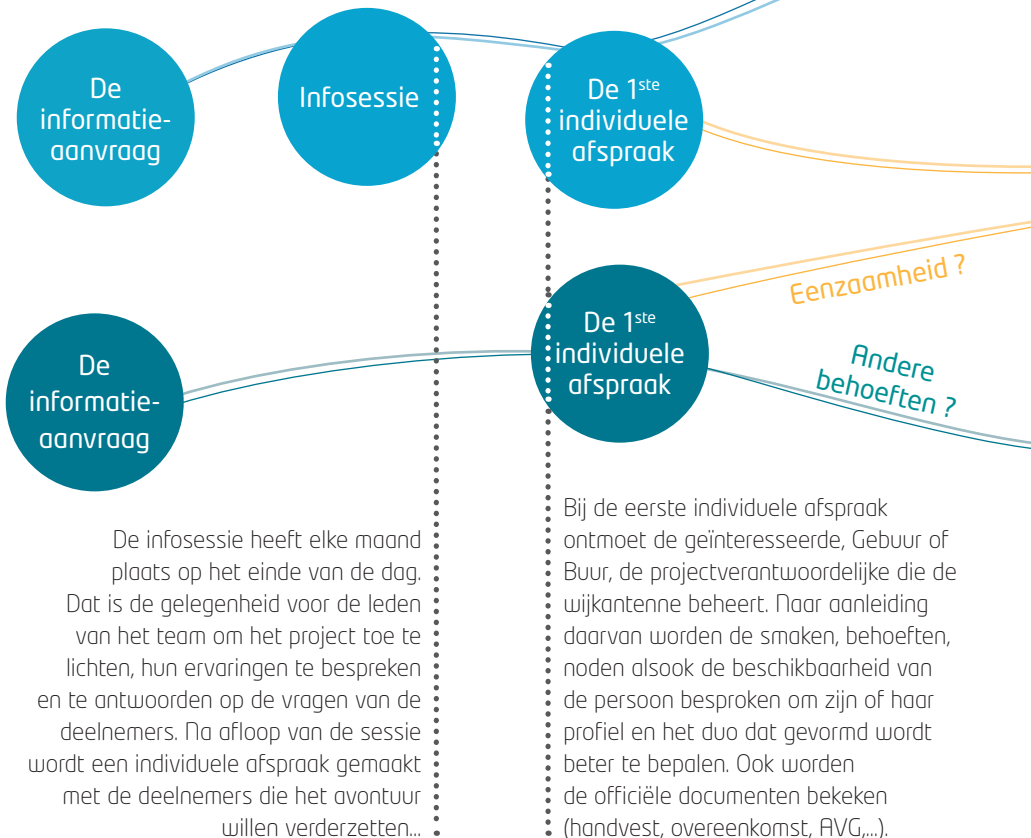




# 4. DE BEGELEIDING VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

## 4. DE BEGELEIDING VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS ... WANNEER WE NIET IN LOCKDOWN ZIJN!

In onze ideale wereld bestaat Bras dessus Bras dessous niet, de burens zijn spontaan! In het echte leven durven veel mensen hun burens niet tegemoet te gaan. Via Bras dessus Bras dessous gaan, geeft hen een kader... Dit kader heeft Bras dessus Bras dessous ontworpen. We geven een bepaald ritme aan het leven van de burens die deelnemen aan het project, en dit vanaf het 1<sup>ste</sup> contact met de vereniging.



Onder-  
tekening  
Overeenkomst  
en Handvest  
(BV&M)

Intervisies/  
opleidingen

- Regelmatische intervisies om van gedachten te wisselen over het project, het nabuurschap en om de ervaring van externe genodigden op te nemen.
- De opleidingen worden georganiseerd door onze partner **Samen Toujours**. Dit platform biedt opleidingen aan die beantwoorden aan de behoeften en aan de realiteit die ervaren wordt door de hulpnetwerken en intervisies/ momenten om van gedachten te wisselen met andere Brusselse hulpnetwerken.

Matching



Duo's  
en gemeen-  
schappelijke  
activiteiten



Opvolging

Banden met  
de partners

- De 1<sup>ste</sup> afspraak wordt georganiseerd door de referentiepersoon van de antenne die de Buur en Gebuur contacteert. Een persoon (lid van het team of vrijwilliger) begeleidt de Gebuur naar de Buur. We herinneren hierbij aan het kader van het nabuurschap!

Enmaal de duo's gevormd zijn, bestaat de meerwaarde van Bras dessus Bras dessous in het verzekeren van de opvolging van de aldus gecreëerde relaties. Binnen het project wordt bijzondere aandacht besteed aan zowel elke duo, als aan elke persoon waaruit het bestaat. De realiteit en de behoeften van personen evolueren en het is belangrijk om na te gaan of iedereen er zich in terugvindt en of, als zich nieuwe behoeften manifesteren, een gepast antwoord gevonden kan worden.



# 5. DE HULPNETWERKEN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

## 5. DE HULPNETWERKEN VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

**O**ns project creëert en coördineert intergenerationele en multiculturele netwerken van wijksolidariteit waarin buren tijd besteden in functie van de respectievelijke behoeften en beschikbaarheid.

In een gemeente kunnen één of meerdere antennes bestaan, volgens verschillende criteria :

### Het begrip "wijk"

Het project heeft tot doel om buren van alle leeftijden samen te brengen rond het isolement van ouderen. De Buren die een vrijwilligersovereenkomst tekenen met Bras dessus Bras dessous ontmoeten een buur met wie ze kwaliteitsvolle momenten delen. De nabijheid van de personen is een troef in de relatie die zo tot stand komt : het is makkelijk om een moment samen door te brengen zonder dat er tijd verloren gaat aan transport. Het maakt ook een kortere of geïmproviseerde ontmoeting toe, een kleine "dringende" reparatie als er een probleem is.

Leven de meeste ouderen binnen een straal van 500 meter rond hun woning, dan houden wij rekening met wijken die wat groter zijn, gericht op het dichtstbijzijnde handelspunt of begrensd door een park, natuurlijke grens, zoals bijvoorbeeld in de gemeente Vorst.

Bras dessus Bras dessous is geboren uit een pilootproject en evolueert en ontwikkelt zich naargelang de behoeften en vragen van haar doelgroep.



## Het aantal buren in een antenne

De onderzoeker Robin Dunbar heeft de resultaten van een studie uit 1992<sup>1</sup> geëxtrapoleerd om een maximum aantal te bepalen voor de grootte van een groep mensen. Dit aantal zou in theorie niet méér dan 150 personen mogen bedragen; boven dit aantal volstaan het wederzijdse vertrouwen en de communicatie niet meer om de werking van de groep te verzekeren.

Ons "piloot"-experiment in Vorst toont aan dat als er sprake is van meer dan 100 buren, de kwaliteit van het netwerk en van de gesmede relaties in het gedrang komt. Het is dus van essentieel belang om de kwaliteit van de relatie te verzekeren en de grootte van de wijk in elke antenne in de gaten te houden.

Tegen de achtergrond van het immer toenemend aantal buren in de wijken, is een van de grote uitdagingen voor 2021 om een gezond evenwicht te zoeken tussen groei en kwaliteit

“ Josia, Gebuur in Ukkel  
 Omringd worden door al die  
 vriendelijke en aangename  
 mensen, dat heb ik al lang  
 niet meer meegemaakt. ”



1. R.I.M. Dunbar, « Neocortex size as a constraint on group size in primates », *Journal of Human Evolution*, vol. 22, nr. 6, juni 1992, p. 469-493 (DOI 10.1016/0047-2484(92)90081-1)

# ANTENNES VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

## DE ANTENNE VAN ANDERLECHT :



- Gecreëerd in **oktober 2019**
- **2** wijken
- **51** Buren en Geburen
- **5** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Joëlle

## DE ANTENNE VAN VORST :



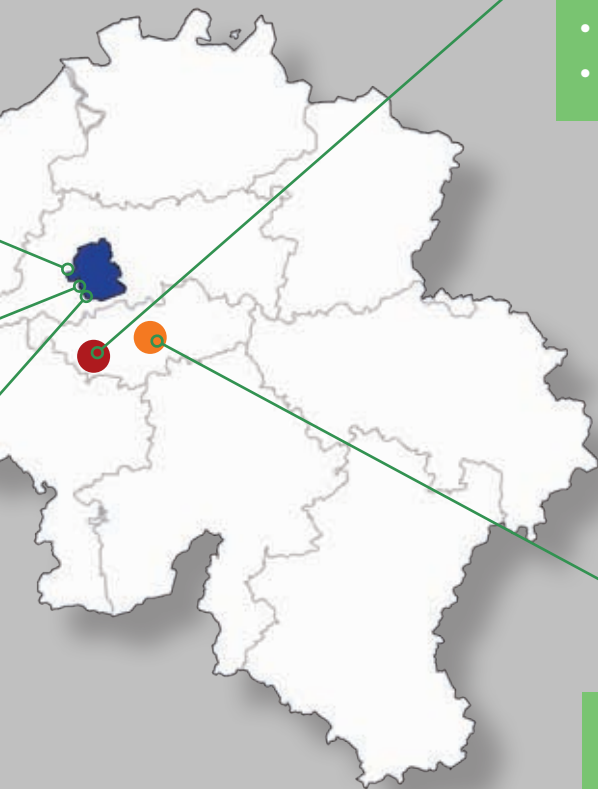
- Gecreëerd in **mei 2016**
- **5** wijken
- **225** Buren en Geburen
- **54** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Aurélie

## DE ANTENNE VAN UKKEL :



- Gecreëerd in **oktober 2018**
- **4** wijken
- **100** Buren en Geburen
- **23** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Marianne

# IN 2020



## DE ANTENNE VAN NIJVEL :



- Gecreëerd in **januari 2020**
- **71** Buren en Geburen
- **25** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Marie-Julie

## DE ANTENNE VAN OTTIGNIES-LLN :



- Gecreëerd in **januari 2020**
- **58** Buren en Geburen
- **19** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Inès

## Foto's van de antennes

De mond-aan-mond-reclame heeft zijn werk gedaan en het aantal antennes is in 2020 blijven toenemen. Ondanks de zeer bijzondere context van dit jaar konden tal van nieuwe duo's officieel bekrachtigd worden.

De situatie is eind 2020 als volgt :

**in Vorst** is er sprake van :

- 5 solidaire nabuurschapwijken, ofwel de hele Gemeente : Wiels/Pont de Luttre (Laag-Vorstt), Alliés (Van Volxem/Van Haelen), Altitude 100, Molière-Longchamp en Kersbeek/St-Denis/Bempt (St-Denis - Neerstalle)
- 128 ouderen die begeleid worden door Bras dessus Bras dessous, waarvan 54 in duo's met wijkburen
- 97 vrijwilligers die betrokken zijn bij het project, waarvan 56 in duo's met een oudere

➔ Ofwel een **netwerk van 225 burens**

**in Ukkel** is er sprake van :

- 4 solidaire nabuurschapwijken : Bascule/Churchill, Calvoet, Maison Communale, Fort-Jaco/Observatoire
- 57 ouderen die begeleid worden door Bras dessus Bras dessous, waarvan 22 in duo's met wijkburen
- 49 vrijwilligers die betrokken zijn bij het project, waarvan 23 in duo's met een oudere

➔ Ofwel een **netwerk van meer dan 100 burens**

**in Anderlecht** is er sprake van :

- 2 wijken, die van Peterbos en die van Scheut
- 33 ouderen die begeleid worden door Bras dessus Bras dessous, waarvan 5 in duo's met wijkburen
- 18 vrijwilligers die betrokken zijn bij het project, waarvan 5 in duo's met een oudere

➔ Ofwel een **netwerk van 51 burens**

**in Nijvel** is er sprake van :

- 37 ouderen die begeleid worden door Bras dessus Bras dessous, waarvan 25 in duo's met wijkburen
- 34 vrijwilligers die betrokken zijn bij het project, waarvan 29 in duo's met een oudere

↳ Ofwel een **netwerk van 71 buren**

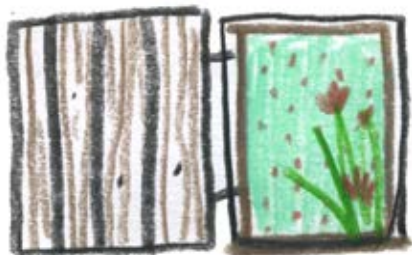
**in Ottignies-LLN** is er sprake van :

- 26 ouderen die begeleid worden door Bras dessus Bras dessous, waarvan 19 in duo's met wijkburen
- 32 vrijwilligers die betrokken zijn bij het project, waarvan 19 in duo's met een oudere

↳ Ofwel een **netwerk van 58 buren**

### “Anne, Gebuur in LLN

*Dinsdag is het in Louvain-la-Neuve babbeltour. Eerste babbel voor de deur van Léa om nieuws uit te wisselen. Ze is erg trots [...] dat haar foto op de kalender van Bras dessus Bras dessous staat. Daarna [...] is het even gedag zeggen bij Anne voor wie de eenzaamheid zwaar weegt en de dagen lang zijn, maar die altijd blij is met en dankbaar is voor de bezoeken van Bras dessus Bras dessous. Ring... het is Rose die de deur voor me open doet, ze loopt een beetje mank want ze heeft last van haar rug. Ze wacht vol ongeduld op dinsdag. [...] Dan is het tijd voor een babbel bij Suzette [...] haar lach doet iedereen smelten! En dan nu onderweg naar Monique die haar tijd en energie blijft geven [...] en nu ben ik bij Georgette [...] altijd omgeven door haar kostbare boeken. De tour is beëindigd maar ik zal al deze mooie dames in mijn hart blijven dragen tot de volgende week. Ze zijn, elk op hun manier, elk met hun eigen traject, mooie levenslessen. Sinds een jaar dat ik ermee in aanraking kom, heb ik een bredere kijk gekregen op de wereld van onze ouderen, hun rijk hart, hun littekens, hun vragen, hun onzekerheden, hun schroom voor gevoelens... ”*



## 6. DE BUREN.

## 6. DE BUREN

**O**m haar doelstellingen te bereiken, geeft Bras dessus Bras dessous een gepersonaliseerd antwoord aan elk van de deelnemers. We gaan uit van de behoeften van onze doelgroep met wie we samen het project bouwen.

Ons project ligt binnen het bereik van allen (geen criteria inzake leeftijd, de groep waartoe men behoort, gender, socio-economische klasse). Het wil ontzuiling brengen in zeer verschillende wijken. Harmonieus ouder worden thuis is een zaak van ons allemaal.

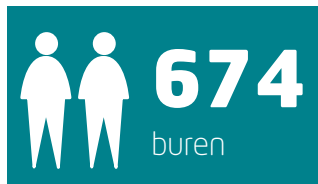
Uitgaande van de velerlei noden van onze doelgroep, zetten we een inclusieve co-constructie op die toelaat :

- **aan de ouderen (Geburen)** om individueel en kwalitatief begeleid te worden. Dit delen kan "in het algemeen" thuis gebeuren, volgens hun behoeften en met respect voor hun tijdschema

- **aan de "jongere" buren (Buren)** die doorgaans in beslag genomen worden door het actieve leven, om zich aan te sluiten bij onze vereniging afhankelijk van hun beschikbaarheid (inzet na de werkuren, vergaderingen 's avonds en in het weekend), en deel te nemen aan een solidariteitsactiviteit in hun wijk.

Door deel te nemen aan het project wagen deze verschillende personen zich aan een nieuwe, op het eerste gezicht onwaarschijnlijke relatie (verschillende culturen, generaties, milieus).

Streeft Bras dessus Bras dessous ernaar om een antwoord te geven op het gevoel van eenzaamheid dat tot uitdrukking wordt gebracht door oudere buren, dan staat ook de waarde "wederkerigheid" centraal in

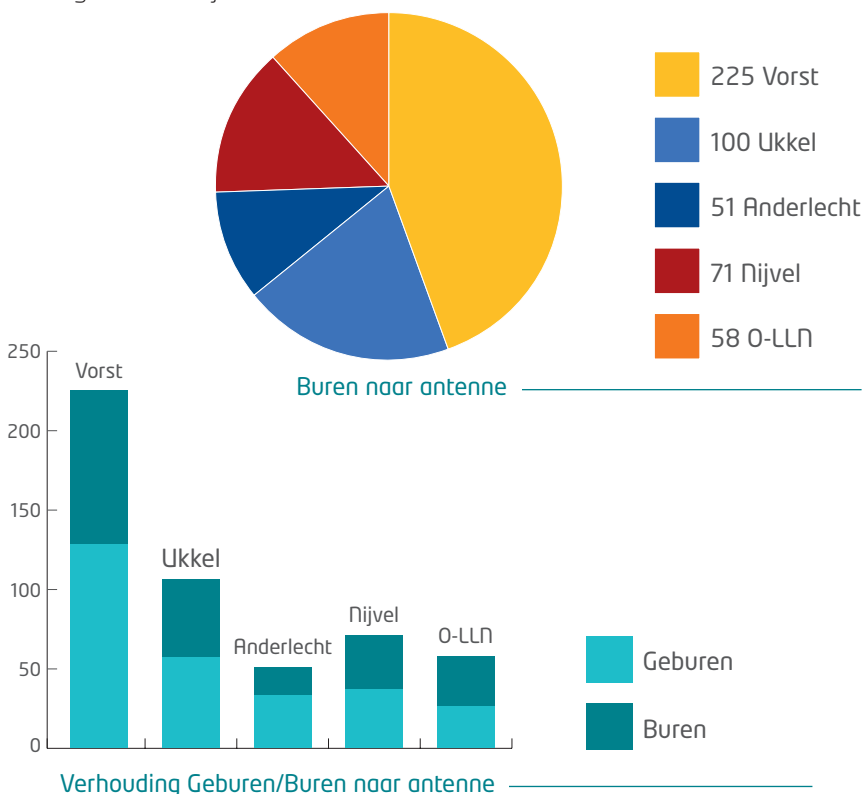




het project : iedereen kan het ene moment nood hebben aan een helpende hand en het andere moment zijn of haar hulp aanbieden. (verbeteren van het spreken van een taal, de bereidingswijze van confituur, het aanzetten van een knoop, tegenover een beetje tijd, kleine boodschappen, een wandeling, een recept van elders enz.). Eenieder participeert in functie van zijn of haar talenten, beschikbaarheid en capaciteiten. Dat leidt tot een dynamiek die bijdraagt tot de verbetering van de sociale cohesie in een wijk.

Het project en de relatie evolueren dus heel soepel om complementair te zijn aan de formele sector en te beantwoorden aan de behoeften die voortvloeien uit de ontmoeting.

In 2020 heeft onze vereniging 505 ouderen bereikt en gemobiliseerd, met de verschillende culturele en socio-economische achtergronden die onze grootstad rijk is.



## 6.1. De Geburen

De verzoeken van de ouderen zijn heel divers en variëren volgens hun leeftijd, hun graad van mobiliteit, hun manier van leven en hun persoonlijke interesses. Bij de eerste ontmoeting wordt een gedetailleerd identificatieformulier ingevuld om het verzoek af te bakenen en er op een zo gepast mogelijke wijze gevolg aan te geven.

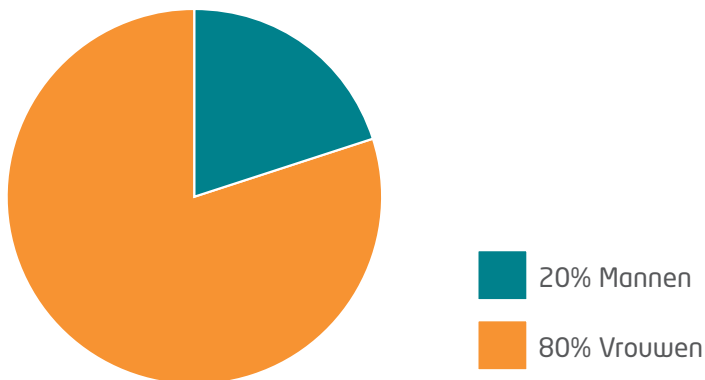
### “Marie-Louise, Gebuur in Nijvel

*Beste vrijwilligers, BEDANKT voor al wat jullie gedaan hebben : de soep, de lekkernijen en vooral jullie aanwezigheid. Dat alles heeft ons enorm veel plezier gedaan. Het gevoel dat er tijdens de lockdown mensen zijn die aan ons denken en voor ons blijven zorgen... Bedankt.*

*Bedankt ook aan de handelaars die via hun giften hebben bijgedragen aan deze immense inspanning.*

*BEDANKT.. BEDANKT.. BEDANKT..”*

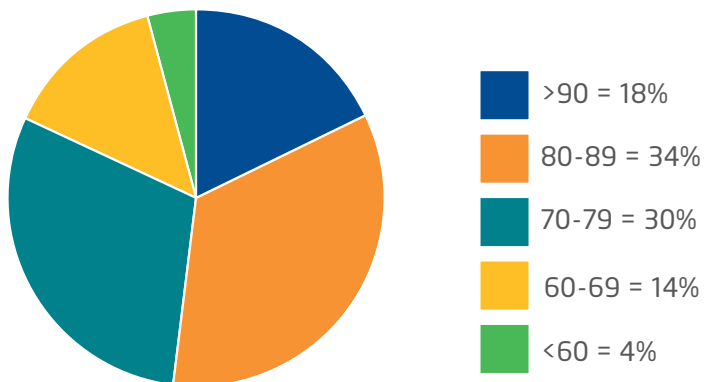




Naar genre \_\_\_\_\_

### “Christiane, Gebuur in Vorst

*Ik voel me veel beter omringd dan toen ik mijn dochter verloor, ik heb nu een nieuwe groep van mensen rond mij dankzij Bras dessus Bras dessous.*”



Naar leeftijd \_\_\_\_\_

## 6.2. De Buren

Om een zo divers mogelijk publiek te verwelkomen dat een afspiegeling is van onze maatschappij, hecht Bras dessus Bras dessous veel belang aan de flexibiliteit van de deelnemers en houdt ze rekening met hun beschikbaarheid, behoeften en beperkingen (tijdschema, mobiliteit,...). We zijn ervan overtuigd dat we altijd wat tijd kunnen vinden voor de zaken waar we van houden. Zonder deze soepelheid ontzeggen we ons een deel van de actieve bevolking dat lange dagen doet. Het is dus essentieel om onze methode en ons kader aan te passen zodat de grootst mogelijke verscheidenheid gegarandeerd wordt.

De Buren worden op gelijkaardige wijze aangetrokken als hun ouderen (ontmoeting, identificatieformulier,...). Ze worden nadien opgeleid en opgevolgd via regelmatige uitwisselingen, interviews en opleidingen.

### “Nathalie, Buur in Nijvel

*Afgelopen zondag hebben we Chantal aan onze tafel uitgenodigd. Natuurlijk met inachtneming van de regels inzake social distancing... Het idee kwam van mijn man. [...]*

*Ze was super tevreden en had zich voor de gelegenheid piekfijn uitgedost... Mijn man had haar specialiteit klaargemaakt : pasta met scampi's. Ze heeft ervan genoten en heeft zelfs een Tupperware kunnen meenemen voor de dag nadien.*

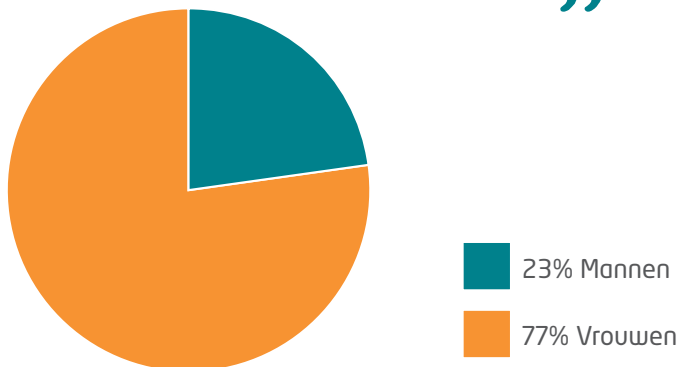
*We hebben een mooie namiddag beleefd. Ze was helemaal ontspannen bij haar terugkeer en heeft 's nachts super goed geslapen (heeft ze me verteld).*

*Maar het profijt van een dergelijke uitnodiging is af te lezen van het gezicht van Chantal ! ”*

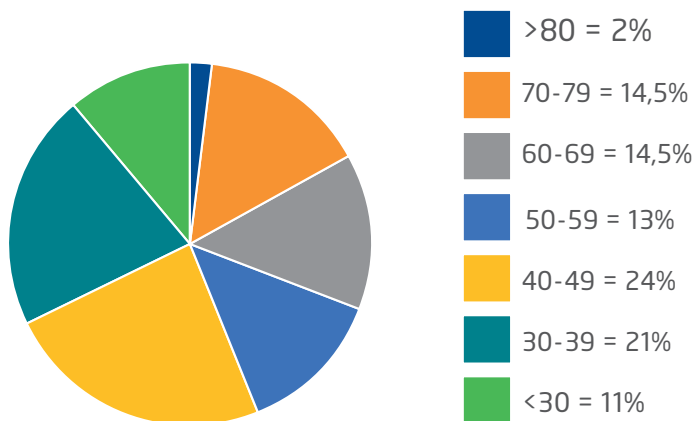


## “Leslie, Buur in Nijvel

Wanneer men zich engageert voor vrijwilligerswerk, doet men dat vaak omdat men zin heeft zich nuttig te voelen en zijn steentje bij te dragen tot verandering. Vrijwilliger worden bij Bras dessus Bras dessous betekent je dagelijks storten in de problemen, het hoofd bieden aan het toenemende isolement en aan de behoefte aan menselijkheid van de oudere die we uiteindelijk zullen worden. Vrijwilliger worden bij Bras dessus Bras dessous is het beleven van een buitengewoon menselijk avontuur. Banden smeden, bezoeken afleggen, een glimlach op de lippen toveren, doffe ogen doen schitteren, een knuffel geven en het meest kostbare cadeau geven: het gevoel dat men bestaat in de ogen van iemand.”



Naar genre



Naar leeftijd



# 7. DE ACTIVITEITEN IN 2020

## 7. DE ACTIVITEITEN IN 2020

**H**et jaar 2020 is niet geweest wat we ons hadden voorgesteld. Met de komst van de gezondheids crisis in maart kunnen we dat jaar in verschillende periodes opsplitsen :

### Januari en februari 2020 : business as usual

Het begin van 2020 wordt gekenmerkt door de opening van twee nieuwe antennes : die van Nijvel half januari 2020 en die van Louvain-La-Neuve in de loop van februari 2020.

In Nijvel verliep de opening van de antenne “met veel bombarie” aangezien de burgemeester en zijn schepenen hadden besloten om het gebeuren extra in de verf te zetten met een persconferentie in het stadhuis en een artikel in de stadskrant.

In deze twee nieuwe gemeenten, alsook bij de lancering in Anderlecht eind 2019, heeft de inrichting van elke nieuwe antenne heel wat networking gevergd : ontmoetingen met de lokale partners, voorstelling van het project aan de medische huizen van de wijk, spreekuren om het project toe te lichten, en dit zowel naar de eerste nieuwsgierige, als naar ouderen die blijik geven van een gevoel van eenzaamheid en aan het project willen meedoen. In Ukkel en in Vorst is het begin van 2020 verlopen zoals voorzien met begeleiding van de buren en organisatie van collectieve momenten.

#### • De buren :

Er werd tijd besteed aan de opvolging van de buren (waarbij elk gevormd duo autonoom was en ontmoetingen plaatsvonden al naargelang de gemeenschappelijke behoeften), aan het ontmoeten van nieuwe vrijwilligers, aan de integratie van nieuwe ouderen in het netwerk en aan de creatie van nieuwe duo's/trio's in Vorst en Ukkel. Er werden ook momenten van intervisie aangeboden voor de vrijwilligers, momenten waar hun ervaring met solidair nabuurschap gedeeld werd.



### • De collectieve momenten :

De traditionele "Dinsdag Soep"-dagen in Vorst en de "Dinsdag Bolo"-dagen in Ukkel konden georganiseerd worden tot half maart, gelegenheden voor de ouderen en bepaalde vrijwilligers om elkaar simpelweg te ontmoeten rond een maaltijd, van gedachten te wisselen en een of ander gezelschapsspel te spelen.

- Er hebben 10 "Dinsdag Soep"-dagen plaatsgevonden met de hulp van 4 vrijwilligers ten behoeve van 25 tot 35 burens afhankelijk van de week. We onderstrepen dat de organisatie van deze "dinsdag soep"-dagen een partnerschap is met de vzw PUSH.
- Er hebben 9 "Dinsdag Bolo"-dagen plaatsgevonden met de hulp van 2 of 3 vrijwilligers ten behoeve van een vijftiental burens.

Naast deze wekelijkse afspraken werden nog andere activiteiten aangeboden :

- Een "auberge espagnole" (ieder brengt een gerecht van zijn of haar land mee) tussen 15 ouderen en een klas van de 1<sup>ste</sup> graad van het Instituut Sint-Vincent-de-Paul in Ukkel.
- Een project met een lerares van Notre Dame des Champs en 2 leerlingen van het 6<sup>de</sup> middelbaar waarbij elke vrijdag een oudere werd bezocht
- 7 spreekuren in de bibliotheek Le Phare in Ukkel die gehouden werden door ouderen en jongeren om de vereniging bekend te maken maar ook om intergenerationele ontmoetingen te creëren.

### Maart tot juni : eerste Covid 19-golf, een ander soort begeleiding

Begin mei werden de voorziene collectieve momenten geannuleerd wegens de gezondheids crisis en werden de eerste veiligheidsmaatregelen toegepast. Op 13 maart besloot Bras dessus Bras dessous te stoppen met de fysieke nabuurschappen en een ander soort begeleiding te introduceren: "warm op afstand"; uitwisselingen van brieven, telefoontjes, bezoeken aan het raam, de organisatie van een telefoon-pool, het opzetten van een krant en 'babbeltours' verzorgd door vrijwilligers die de tijd nemen om gesprekken te voeren op de drempel van de deur....



• **De concerten aan het raam van de ouderen**

Tijdens de lockdown in Nijvel en op het einde van de lockdown in Ottignies-LLN werden concerten georganiseerd aan het raam van de ouderen, soms in de salons of de gang van het gebouw als de gezondheidsomstandigheden het toelieten en als de woonst van de betrokkene zich niet leende voor een concert buiten.

Er werden ook "concerten op het balkon" georganiseerd in het Résidence Augustin (rusthuis in de wijk Hoogte Honderd in Vorst) om wat verlichting en vreugde te brengen voor de zeer eenzame bewoners.

**In totaal gaat het om :**

.....

- **4 concerten** die gehouden werden aan het raam,
- **4 in rusthuizen,**
- **70 ouderen** die opgekikkerd werden zonder hun buren te vergeten.



**Juli tot oktober 2020 : geleidelijk afbouw van de lockdown, herneming van de nabuurschappen en de collectieve activiteiten**

Vanaf 14 juli 2020 heeft Bras dessus Bras dessous geleidelijk het ritme van de fysieke nabuurschappen hernomen, rekening houdend met het comfort en de risicoaversie van elk van hen... In elke antenne kon de projectverantwoordelijke individuele ontmoetingen opnieuw inplannen met de vrijwilligers en de ouderen die aan het project wilden meedoen...

Parallel konden bepaalde collectieve activiteiten georganiseerd worden in de verschillende gemeenten met inachtneming van de gezondheidsregels.

### • Artistieke workshops in Anderlecht

Zomer 2020 : twee artistieke schilder- en tekenworkshops hebben de geïsoleerde ouderen toegelaten hun speelse en creatieve geest terug te vinden en ondertussen de contacten met andere inwoners weer aan te halen. Daar vonden de deelnemers hun vreugde van het creëren, van het omgaan met kleuren terug en konden ze een vrolijk moment van welzijn beleven.

IN totaal zijn dit van 02/07  
tot 18/08/2020 :



- 2 workshops
- 11 aanwezige ouderen
- 1 aanwezige vrijwilliger



### • De Babelbanken in Anderlecht en in Vorst

De "Babelbanken" zijn bedoeld om onze sensibiliseringsacties in de straat te versterken om de meer geïsoleerde en/of meer wantrouwige ouderen tegemoet te gaan en de jongeren te sensibiliseren voor het probleem van het isolement van de ouderen. Met een parasol, flyers en een kop thee/koffie op een openbare bank keert het initiatief terug naar de oorspronkelijke betekenis van ontmoetingsplaats. Deze ontmoetingen hebben geleid tot mooie momenten op het gebied van delen en uitwisselen.

Naast het feit dat het project bij veel mensen onder de aandacht werd gebracht, heeft het initiatief aan de ouderen en vrijwilligers toegelaten dat ze elkaar na maanden zonder contact terug zagen.

↳ In totaal werden tussen 23 juni en 25 augustus 8 Babbelbanken gehouden, waar 25 ouderen en 11 vrijwilligers aanwezig waren.

### • Concerten aan het raam in Ukkel en Vorst

Op het einde van de zomer werden in verschillende wijken van de gemeenten Vorst en Ukkel concerten aan het raam georganiseerd; een andere manier om de buren in hun wijk tegemoet te gaan en tegelijk wat cultuur te brengen voor de geïsoleerde ouderen, en dit alles volledig veilig. Dat bood de gelegenheid om 4 groepen muzikanten te horen, elk in hun eigen stijl, plaats te maken voor de serenade tot grote vreugde van de ouderen en hun buren. Er was heel wat emotie te bespeuren bij de ouderen die een magisch en zeer persoonlijk moment kregen aangeboden, en blijde en nieuwsgierige buren staken hun hoofd naar buiten, vaak vol belangstelling voor hun "oude buur" die op die manier verwend werd.



©Bruno Achen



©Bruno Achen



©Bruno Achen



↳ In totaal werden 16 concerten gehouden aan het raam van 20 ouderen. En 217 mensen konden direct profiteren van deze mooie muziekmomenten.

### • Een Caravan in Anderlecht

De Caravan van Bras dessus Bras dessous stond in de laatste week van september, van 21 tot 25 september, opgesteld op het Koloniale-Veteranensquare in Scheut. Ze was verfraaid met gekleurde tafels en stoelen die er een echte gastvrije ontmoetingsplaats van maakten en die bezocht werd door 173 personen van 3 tot 90 jaar, van 19 nationaliteiten. De week werd afgesloten door een concert van Alice en Sébastien (Franse lied : stem/gitaar).

De projectverantwoordelijke voor Anderlecht, leden van Bras dessus Bras dessous en 4 partners van het project hebben de activiteit begeleid om de geïsoleerde ouderen van de wijk tegemoet te gaan en hen te informeren over de verschillende diensten en actoren die er bestaan; de jongeren te sensibiliseren over het probleem van de veroudering en de eenzaamheid van de ouderen; en intergenerationele uitwisselingen op gang te brengen tussen inwoners van de wijk die uit verschillende werelden komen. Na deze caravan hebben verschillende inwoners van de wijk concrete vrijwilligersacties ten voordele van de ouderen op touw gezet binnen Bras dessus Bras dessous.



### • Een correspondentieproject

Project opgezet door Petits Frères des Pauvres in Frankrijk, die aan Bras dessus Bras dessous heeft voorgesteld om 16 ouderen van de gemeenten Ukkel en Vorst in contact te brengen met 16 Poolse jongeren om te corresponderen.

• **De actie "Eenvoudig als een bloem"**

Op 1 oktober 2020, Internationale Dag van de Ouderen, werd de actie "Eenvoudig als een bloem" gehouden in de straten van Vorst, Anderlecht, Nijvel en Ottignies-LLN. Het was de gelegenheid om door de straten van deze gemeenten te lopen om een bloem aan voorbijgangers te geven en hen uit te nodigen om de bloem op hun beurt aan te bieden aan een eenzame oudere. Méér dan een eenvoudig en symbolisch gebaar, was het hierbij de bedoeling om het publiek te sensibiliseren voor de situatie van de geïsoleerde ouderen, hen een stem te geven en de vrijwilligers de gelegenheid te geven te getuigen over hun engagement.

➔ In totaal werden met de hulp van een dertigtal vrijwilligers 1.800 bloemen uitgedeeld aan tal van burgers die zo gesensibiliseerd werden voor het probleem van de veroudering.



• **Een uitstap naar de bioscoop**

Op 18 oktober werd voor 4 ouderen en 5 vrijwilligers een uitstap naar **ciné4**, een kleine bioscoop in Nijvel georganiseerd

• **Herneming van de "Dinsdag Soep"- en "Dinsdag Lekkerbek"-dagen**

Begin oktober werden de wekelijkse collectieve momenten weer opgezet, alsook de soepdag in Vorst in het begin van het jaar en een vieruurtje in Ukkel. Deze momenten werden georganiseerd per bubbel in functie van de beschikbare ruimte maar konden niet voortgezet worden door de komst van de tweede golf.

In totaal waren er tussen  
06/10 en 13/10/2020 :  
.....  
- 40 aanwezige **ouderen**  
- 6 aanwezige **vrijwilligers**

## November tot december 2020 : de tweede golf

### • Herneming van de Babbeltours

Eind oktober nodigde Bras dessus Bras dessous, gezien de gezondheidsevolutie, de buren uit om hun fysieke nabuurschappen stop te zetten, behalve indien hun Gebuur tot hun bubbel behoorde. De nabuurschappen "warm op afstand" werden dus weer opgestart en samen met hen ook de telefoon-pools, de kranten en, elke dinsdag, de "babbel"-tours op de drempel van de deuren. Wederom, en dankzij succesvolle samenwerkingen [Banque alimentaire, Soroptimist, Saint-Aulaye, La petite miette, verenigingen en scholen van de wijken (Apomsa, Entraide

**In totaal** werden in november en december **1.596 pakketten** bezorgd aan :

.....

- **110 ouderen** in Vorst
- **36 ouderen** in Ukkel
- **26 ouderen** in Anderlecht
- **27 ouderen** in Nijvel
- **22 ouderen** in Ottignies-LLN

et Culture, Maison en plus, bakkerij Jacquet...)], konden de ouderen mooie verrassingen in hun pakketjes vinden. Deze tours waren niet mogelijk geweest zonder de steun van de dierbare vrijwilligers die instonden voor de fabricage en de bezorgingen aan meer dan 50 personen!

We onderstrepen de toename in Ukkel, Anderlecht en Nijvel van het aantal ouderen die beleverd werden bij deze tweede golf.

### • Een heel speciale Kerst

In 2020 moesten de oorspronkelijk voorziene lange kersttafels geannuleerd worden, om plaats te maken voor een "Speciale Kerst-Babbeltour" op 23 en 24 december 2020.

In het kader daarvan bezocht een vrijwilliger of een duo van vrijwilligers één, twee of drie ouderen voor een praatje en een glaasje bubbels op de drempel van de deur en overhandigde hen een mooi kerstpakket gevuld met levensmiddelen, verrassingen, kaarten en brieven van kinderen en buren van de wijk.



Verschillende scholen (de school Saint-Ursule in Vorst, de school Clair Soleil in Anderlecht, de school Saint-Vincent de Paul in Ukkel) en andere verenigingen van de 3 gemeenten (Apomsa, Maison en plus, Maison Marconi, Habitat et Rénovation, Entr'âges, de scouts van Scheut, de nutons de Nivelles, school Nijvel...) – hebben voor de ouderen kerstkaarten en dozen gemaakt.

- in Vorst : **164 ouderen** werden beleverd door **50 vrijwilligers**
- in Ukkel : **46 ouderen** werden beleverd door **28 vrijwilligers**
- in Anderlecht : **29 ouderen** werden beleverd door **11 vrijwilligers**
- in Nijvel : **27 ouderen** werden beleverd door **24 vrijwilligers**
- in Ottignies-LLN : **26 ouderen** werden beleverd door **14 vrijwilligers**

↳ In totaal hebben bijna 300 ouderen van het netwerk dit kerstpakket kunnen ontvangen.



### “ Suzette, Gebuur in Ottignies-LLN

*Ik denk dat mijn kreten van verrassing, vreugde, bewondering bij het ontvangen van het pakket dat Astrid heeft meegebracht tot bij u te horen zijn. Stomverbaasd ben ik over wat me overkomt. Ik ben eindeloos bezig met het openen en uitpakken van producten uit het hoogste segment, Neuhaus-pralines, wildterrine, dit alles vergezeld van hartelijke woorden, tekeningen... [...] Ik ben ontroerd zoals ik nog maar zelden ben geweest. Op 90-jarige leeftijd berichten ontvangen van 8- en 10-jarigen is een prachtig cadeau voor mij [...] duizendmaal dank [...] aan Bras dessus Bras dessous en aan jou voor je grenzeloze engagement. [...] Ik wens u nog veel succes en draag u een warm hart toe. ”*



# 8. DE BALANS

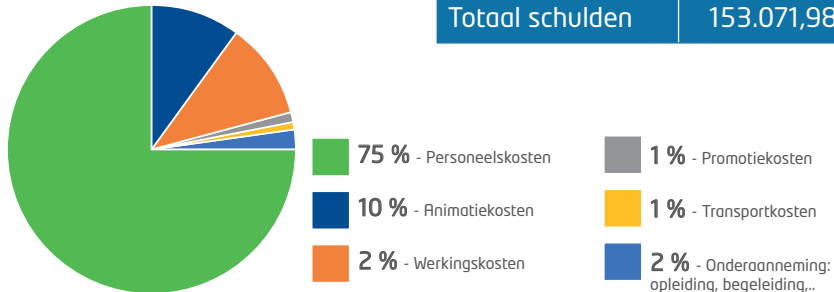
# 8. DE BALANS

## Balans 2020

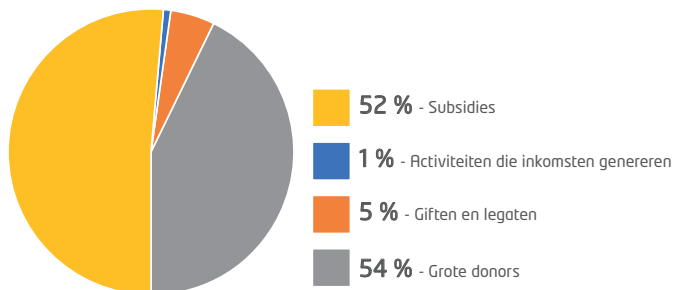
| ACTIVA                            |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Vaste activa                      | 3.185,00          |
| Vorderingen op ten hoogste 1 jaar | 72.728,63         |
| Liquide middelen                  | 77.158,35         |
| <b>Totaal activa</b>              | <b>153.071,98</b> |

| SCHULDEN  |                   |
|---|-------------------|
| Sociaal fonds   | 6.428,46          |
| Overgedragen winst                                      | 6.428,46          |
| <b>Vorzieningen</b>                                     | <b>29.260,00</b>  |
| Vorzieningen voor risico's en kosten                    | 29.260,00         |
| <b>Schulden</b>   | <b>117.383,52</b> |
| Schulden leveranciers                                   | 11.818,69         |
| Schulden aan de leden                                   | -                 |
| Belastingenschulden, bezoldigingen en sociale zekerheid | 22.004,03         |
| Over te dragen opbrengsten                              | 83.460,80         |
| <b>Totaal schulden</b>                                  | <b>153.071,98</b> |

## Resultatenrekening



Structuur van de kosten - 2020



Structuur van de opbrengsten - 2020

## Resultatenrekening en begroting 2021

| <b>KOSTEN</b>                                    | <b>2019</b>       | <b>2020</b>       | <b>Begroting 2021</b> |
|--|-------------------|-------------------|-----------------------|
| Diensten en diverse goederen                     | 54.435,29         | 79.397,05         | 123.540,00            |
| Animatiekosten                                   | 15.206,76         | 30.268,86         | 35.000,00             |
| Werkingskosten                                   | 25.543,47         | 35.696,87         | 35.680,00             |
| Promotiekosten                                   | 3.670,86          | 2.339,21          | 6.200,00              |
| Transportkosten                                  | 3.079,78          | 3.777,71          | 5.660,00              |
| Onderaanneming :<br>opleiding, begeleiding,...   | 6.934,42          | 7.314,40          | 41.000,00             |
| <b>Personeelskosten</b>                          | <b>108.365,15</b> | <b>232.152,99</b> | <b>386.320,00</b>     |
| <b>Financiële kosten</b>                         | <b>164,85</b>     | <b>182,35</b>     | <b>1 000,00</b>       |
| <b>Bedrijfskosten</b>                            | <b>-</b>          | <b>39,00</b>      | <b>-</b>              |
| <b>Voorzieningen voor<br/>risico's en kosten</b> | <b>12.800,64</b>  | <b>16.459,36</b>  | <b>10.000,00</b>      |
| <b>Totaal van de kosten</b>                      | <b>175.765,93</b> | <b>328.230,75</b> | <b>520.860,00</b>     |

| <b>OPBRENGSTEN</b>                        | <b>2019</b>       | <b>2020</b>       | <b>Begroting 2021</b> |
|---|-------------------|-------------------|-----------------------|
| Activiteiten die inkom-<br>sten genereren | 12.683,35         | 2.167,74          | 9.500,00              |
| Giften en legaten                         | 3.605,00          | 15.372,51         | 25.000,00             |
| Grote donors                              | 64.251,84         | 141.127,34        | 265.320,00            |
| Stichtingen                               | 36.551,62         | 47.905,25         | 77.500,00             |
| Ondernemingen                             | 25.289,90         | 91.222,09         | 182.820,00            |
| Andere private fondsen                    | 2.410,32          | 2.000,00          | 5.000,00              |
| <b>Subsidies</b>                          | <b>95.394,68</b>  | <b>169.278,96</b> | <b>224.970,96</b>     |
| Gewest                                    | 61.570,00         | 79.600,00         | 107.400,00            |
| Provincie                                 | -                 | 10.000,00         | 10.000,00             |
| Gemeenten                                 | 33.824,68         | 78.394,96         | 80.320,96             |
| Europese Unie                             | -                 | 1.284,00          | 27.250,00             |
| <b>Overige opbrengsten</b>                | <b>265,80</b>     | <b>892,78</b>     | <b>500,00</b>         |
| <b>Totaal opbrengsten</b>                 | <b>176.200,67</b> | <b>328.839,33</b> | <b>525.290,96</b>     |



# 9. DE PARTNERSCHAPPEN

## 9. DE PARTNERSCHAPPEN

Bras dessus Bras dessous oppert een multidisciplinaire visie op thuis ouder worden, die draait rond :

- individuele en flexibele zorg,
- expertise van elke actor,
- permanente samenwerking tussen partners en rond de persoon,
- regelmatige opvolging en constante aanpassing van de zorg.

“Mégane Bolland,  
coördinatrice bij VAD BW

*De samenwerking tussen VAD BW en Bras dessus Bras dessous verloopt vlot. [...] Partenamut is zeer gewonnen voor het idee om dit project voor te stellen aan haar leden via ons Coördinatiecentrum. ”*



### 9.1. Onze financiële partners

Bras dessus Bras dessous is kunnen ontstaan dankzij de steun van Partenamut en Cera. Sindsdien hebben nog andere partners ons hun vertrouwen geschonken en laten ons toe dit boeiende avontuur verder te zetten. Voor 2020 moeten we de institutionele en private financiële partners bedanken die besloten Bras dessus Bras dessous te steunen. Hun vrijgevigheid heeft ons toegelaten om het project te versterken in Vorst, Ukkel en Anderlecht, alsook om nieuwe antennes te creëren in Nijvel en Ottignies-LLN.

**Ook hartelijk dank aan de private donors** die ons in 2020 hebben gesteund met een gift.





Fonds Héloïse



## 9.2. Onze operationele partners

Bras dessus Bras dessous heeft in korte tijd rond het project een netwerk gewoven van institutionele en verenigingspartners en -gesprekspartners uit de sector, waarmee verschillende soorten banden ontwikkeld werden, gaande van een informele band tot een formeel partnerschap. Bedankt aan al deze partners met wie het goed samenwerken is :

**Onze publieke partners :** de verschillende diensten van de gemeenten Anderlecht, Vorst, Ukkel, Ottignies-LLN en Nijvel, alsook hun OCMW's.

**Onze verenigingspartners :** les Aînés en fête, l'Acclot solidaire, le Centre de Santé Mentale Adret, Agence Alter, Apomsa, ATD Quart Monde, Atoll, La Banque Alimentaire, Le Bien Vieillir, Le Brass, Buurt Pensioen-Pensions Quartier, Caban, Le Cairn, Le Centre Culturel Al Malak, le ciné4, Clara asbl, Clinique de la Ramée, le Collectif Alpha, de wijkcomités Coopcity, Cosedi, CREDAL, la CSD, Cura services, le Début des Haricots, de school Clair Soleil, luisteren en steun (protocol3), Entr'âges, Entraide et Culture, Epsilon, l'équipe mobile Constellation BW ouest, Escale du Nord, Femma olvh, Anderlechtse Haard, Firefec Bandundu, Frickshaw, Habitat et participation, l'Institut St-Ursule de Forest, Le grimoire d'Alessia, InforFemmes, Kaai vzw, le Kot met project Kap Senior, La ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale, Libération Films, le Lotus, La Maison des Jeunes de Forest, Une Maison en plus, la Maison Médicale Étoile, la Maison Médicale 1190, La Maison Médicale des Primeurs, La Maison Médicale Marconi, la Maison Médicale Uccle centre, Maison de repos Nos Tayons, Dokters van de Wereld, Miro LDC, school Notre Dame des Champs, school St Vincent de Paul, Senior Montessori, Peddel, La Petite Miette, Petits Frères des Pauvres, Respect seniors, Samenlevingsopbouw, Samen Toujours, Senoah, Scouts du Scheut, Service Santé Mentale av. de Fré, Sociaal Vervoer, Soins chez Soi, Source Plurielle, le Sud, le Suta, Tahadi, Ten Weyngaert, Traffik Klassik, Un Toit deux Ages, Unipso, Le VAD Brabant Wallon, le Wiels, Pour la Solidarité, ODPS in Portugal en Silver Fourchette en UNIA in Frankrijk.

... en private partners : VR Déco, Prismes, La Librairie Candide, Caroline Lumia, Gaëlle Ryelandt, Chantal Dehon, Jonathan Willems, La Vivrière, le St-Aulaye, Rhino, Generous, La Fabrique à Chocolat, Stanley and Stella, de banketbakkerij Jacquet, de wijkcomités van Nijvel... En de andere partners zonder wie Bras dessus Bras dessous niet zou kunnen bestaan.



“Geneviève,

docente aan het Instituut Saint Vincent de Paul in Ukkel

*De balans van dinsdag is echt heel positief : de leerlingen zijn erg opgetogen over hun dag en waren heel geïnteresseerd in wat de ouderen hen vertelden! Enige kritische noot : “Wel jammer dat de ouderen niet met meer waren”. En ze willen meer van dat! Natuurlijk willen ze hen terugzien en natuurlijk is dat een goed idee, maar de (trieste) realiteit is dat dit niet heel regelmatig kan gebeuren!* ”



# 10. HET TEAM

# HET TEAM VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS



CÉLINE REMY

Algemene coördinatrice  
Tel : 0485 39 54 98



MARIE DE VROEY

Coördinatrice operaties  
Tel : 0491 63 62 16



FLORENCE GENTET

Administratief medewerkster  
en Communicatie-  
verantwoordelijke  
Tel : 0486 76 62 89



AURÉLIE GRIMARD

Projectverantwoordelijke  
Vorst  
Tel : 0488 43 18 83



INÈS DUJARDIN

Projectverantwoordelijke  
Ottignies-LLN  
Tel : 0498 56 20 67



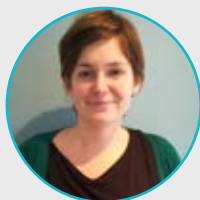
MARIANNE MASSION

Projectverantwoordelijke  
Ukkel  
Tel : 0488 43 38 87



JOËLLE PLUMEREL

Projectverantwoordelijke  
Anderlecht  
Tel : 0493 38 52 71



MARIE-JULIE LOPPE

Projectverantwoordelijke  
Nijvel  
Tel : 0493 38 52 73



WIOLETA CHENDOSZKA

Onze dierbare  
"logistieke steun"  
tijdens de gezondheids crisis

# DE RAAD VAN BESTUUR



AUDE GARELY



EMMANUELLE GHISLAIN



YASMINE BOUDAKA



MIMA DE FLORES CANALES



STÉPHANE HEYMANS

# EN NATUURLIJK ALLE VRIJWILLIGERS

die zich engageren voor het project, zonder wie dit niet zou zijn wat het is!





Brais dessus  
Brais  
dessous





## II. MEN PRAAT OVER ONS

## II. MEN PRAAT OVER ONS



rtbf.be

Reportage RTBF van 17 januari 2020



Reportage TV Com van 11 februari 2020



Litzending Autrement BX1 van 29 september 2020



Journal BX1 van 25 november 2020





Journal RTBF van 27 november 2020



Radio Bel RTL december 2020

Lors du premier confinement, l'été a été en grande partie interrompu. "C'est une manière de rester en lien avec les amis et voisins (chez eux avec un dessin fait par exemple avec un petit collé pour soutenir la conversation sur le zoom)", raconte Céline Remy la coordinatrice générale. Une solution qui permet aux amis d'échanger, de voir d'autres visages, de jouer des films. Et une manière spéciale Noël en aussi simple que possible. "Une quarantaine de bénévoles est en train de préparer des colis en les remplissant de bonnes choses, de dessins, etc. afin de les livrer le 24 décembre." Cette nuit est présente dans communes de Forest, d'Uccle, dans le quartier du Pteribes à Anderlecht, à Nivelles et à Ollignies Louvain-La-Neuve.



Radio La Première van 21 december 2020

**RADIO – Il était une foi... Bras dessus Bras dessous / Les crèches catalanes**

Publié le 27 décembre 2020 par **Marianne Mission** - Modifié le 12 mai 2021 - 03 minutes

**Emission diffusée dimanche 27 décembre à 20h sur la Première (RTBF)**

Zoom sur l'association Bras dessus bras dessous, une association qui met en relation les aînés et les plus jeunes dans le but de rompre l'isolement. Depuis 5 ans des volontaires accompagnent les personnes âgées pour des activités diverses comme des repas collectifs, des visites à domicile ou des partages de livres. Mais depuis la crise sanitaire, la plupart de ces activités a dû être suspendue. C'est ainsi que sont nées les « tournées papottes ».

A Forest, 180 personnes isolées reçoivent chaque semaine la visite d'un bénévoles qui leur apporte un petit colis avec quelques dégustations, un petit courrier ou un dessin d'enfant.

La visite dure un petit quart d'heure, le temps d'échanger quelques nouvelles et d'apporter aux aînés une bonne dose de réconfort dans cette période où la solitude pèse encore plus.

Pour Noël, l'association a même rassemblé une centaine de bénévoles pour une attention particulière avec près de 300 colis festifs distribués.



CÉLINE REMY  
COORDINATRICE GÉNÉRALE



MARIANNE MISSION  
CHARGÉE DE PROJET  
UCCLE

**CathoBel**

Radio Cathobel van 27 december 2020

**Marie-Jule Lappé est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras Dessus Bras Dessous- L'association préleve le volontariat sénior, et fluctuant les relations entre des personnes âgées isolées et des voisins plus jeunes.**

Neuf mois de l'année, Marie-Jule Lappé a ouvert l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras Dessus Bras Dessous- Cette association, fondée en 2016 à Bruxelles, fédère volontarisme et solidarités dans d'autres communes, au sein de la Région bruxelloise. Son objectif? Recueillir des dons alimentaires autour des 60 ans, pour le faire d'un réseau de volontariat sénior proposant un accompagnement des personnes âgées de plus de 65 ans. «C'est un vrai état d'être en lien avec la vie locale, une ville où l'habitat est plus dense que dans les zones rurales. Le projet prévoit un bras dessus bras dessous qui peut s'implémenter de la façon où il le juge pertinent. Instaurer un chat-cha-cha, de fait, de plus en plus facile. Un volontaire sur un âge de 70 ans, il va se lever le matin, se brosser les dents, les premiers jours d'activité sénior ont un bon engagement envers l'initiative. Des primes de contact sont affectées en vue de compenser les coûts matériels volontaires». «Nous organisons des rencontres autour d'activités sportives et de jeux, pour mettre en place les relations d'entraide».

17 januari & 10 februari 2020

**L'ASBS Bras Dessus Bras Dessous ouvre une antenne à Nivelles et cherche des volontaires.**

Le réseau senior en Région bruxelloise compte quatre ans. Afin que davantage de personnes soient âgées souffrent de solitude, des habitants du quartier ont du temps à consacrer aux autres. Mais les bénévoles isolés, par exemple, ne sont pas assez nombreux pour assurer cette tâche au sein même de la ville de Nivelles.

L'ASBS Bras Dessus Bras Dessous (www.brasdessusbrassessous.be) permet à chacun de se représenter, de recevoir des appels de personnes de moins de 65 ans, d'être accompagné à un événement, en particulier de Noël. Marie-Jule Lappé veut aussi développer cette ville au sein même de la ville de Nivelles.

De l'année à l'autre, les bénévoles sont plus nombreux. Les bénévoles reçoivent que 70 % de la population de Nivelles sont volontaires d'être un ou deux personnes. C'est tout juste qu'il y a un événement de volontariat, organisé à l'initiative de l'association. Marie-Jule Lappé est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras dessus Bras dessous- L'association pr...

Plusieurs [10 février 2020 - 09:00] **Le voisinage solidaire**  
Marie-Jule Lappé est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras dessus Bras dessous- L'association pr...

20 januari 2020

**Gens de Nivelles** OING DÉVELOPÉ + 144

**Un réseau de voisins solidaires en 2020**

**QUARTIERS**

Depuis mai 2016, Fabri Bras dessus Bras dessous construit des voisinages solidaires dans les quartiers. L'antenne de Nivelles ouvre ses portes début 2020.

**Voisiné** Selon vos envies et besoins, l'association vous présentera un jeune voisin, ses amis et ses proches que de les porter seul, fascination souhante remettre la personne âgée au centre de ses envies et de sa vie de quartier grâce à la mise en réseau de voisins volontaires, qui doivent accompagner un aîné, des liens se tissent et des relations naissent dans la communauté. Tout est prêt à la rencontre et à l'échange, rendant les journées plus douces.

Si vous avez plus de 60 ans et que vous voulez créer un peu de lien, devenez

Januari 2020

**Des voisins pour briser la solitude à Nivelles**

L'ASBS -Bras dessus Bras dessous ouvre une antenne à Nivelles et cherche des volontaires.

Le contact entre un Nivellois bruxellois depuis quatre ans. Afin que davantage de personnes soient âgées souffrent de solitude, des habitants du quartier ont du temps à consacrer aux autres. Mais les bénévoles isolés, par exemple, ne sont pas assez nombreux pour assurer cette tâche au sein même de la ville de Nivelles.

**De voisins solidaires**

L'ASBS -Bras dessus Bras dessous (www.brasdessusbrassessous.be) permet à chacun de se représenter, de recevoir des appels de personnes de moins de 65 ans, d'être accompagné à un événement, en particulier de Noël. Marie-Jule Lappé veut aussi développer cette ville au sein même de la ville de Nivelles.

De l'année à l'autre, les bénévoles sont plus nombreux. Les bénévoles reçoivent que 70 % de la population de Nivelles sont volontaires d'être un ou deux personnes. C'est tout juste qu'il y a un événement de volontariat, organisé à l'initiative de l'association. Marie-Jule Lappé est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras dessus Bras dessous- L'association pr...

**De voisins de voisinage**

C'est tout juste qu'il y a un événement de volontariat, organisé à l'initiative de l'association. Marie-Jule Lappé est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras dessus Bras dessous- L'association pr...

21 januari 2020

**Voisinage solidaire pour les seniors**

**DESSUS - BRAS DESSUS BRAS DESSOUS** - une association à Nivelles

UN DÉPÔT - un peu de temps devant vous pour faire des liens dans le quartier.

Marie-Jule Lappé est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBS -Bras dessus Bras dessous- L'association pr...

l'avenir

7 septembre 2020

## Forest Vorst info

RECREATIE WINKEL EN WINKEL EN WINKEL



### Capt'ages, quand 3 associations unissent leurs forces pour les aînés forestiers...

Cher à tous à Capt'ages, un premier rendez-vous du sein du Centre de Quartier Wals sur Senne, que Mirel LDC, Fiefre, Bandière et l'Atelier des Brins deus Brins deus ont mutualisé questionnements leurs savoir-faire pour proposer un accompagnement à dimension humaine aux aînés désireux de louer des bois.

Qui l'origine d'une rencontre individuelle, d'un moment collectif, d'un repas, son avenir? L'objectif est d'attirer l'attention des habitants du quartier vers la place des aînés dans la société.

Pour rendre cela possible, ils sont continuellement à la recherche de nouveaux espaces, de nouvelles d'un vieillissement harmonieux. Les demandes d'accompagnement augmentent et sont benvôlées face à de nouveaux dons.

Parce les activités proposées par les trois aînés, visiteurs et aînés et les moments agréables de Mirel lors article page 22 et les repas et moments collectifs du Fiefre Bandière.

**3 verenigingen hun krachten in de Vorstse senioren...**

De heren van de Vereniging van de Brins deus Brins deus, Fiefre, Bandière en de Vereniging van de Brins deus Brins deus hebben hun krachten gebundeld om meer dan 200 steunpakketten te maken en te verspreiden op menselijke maat.

Omringd werden ze ook een sensibilisatieactie naar aanleiding van de internationale veroving van 1 oktober, waarbij een liberen gestrooken werd aan de Voorstse en verschillende plaatsen in de gemeente.

Daarnaast werden ze ook samen met de partners van de nightrideclub centra, vertoerendens van de gemeente, Ten Wuytgen, Kerkemaars, ... om een totale aanpak te maken aan te bieden waarin iedereen iets van zijn gelding kon vinden.

**Wils een steenige bijdrage of wils je meer informatie?**

- Neem contact op met de vice Brins deus Brins deus, via tel. 0489.76.02.89 of e-mail naar info@forestevorst.be

November/december 2020



**3 verenigingen hun krachten in de Vorstse senioren...**

De heren van de Vereniging van de Brins deus Brins deus, Fiefre, Bandière en de Vereniging van de Brins deus Brins deus hebben hun krachten gebundeld om meer dan 200 steunpakketten te maken en te verspreiden op menselijke maat.

Omringd werden ze ook een sensibilisatieactie naar aanleiding van de internationale veroving van 1 oktober, waarbij een liberen gestrooken werd aan de Voorstse en verschillende plaatsen in de gemeente.

Daarnaast werden ze ook samen met de partners van de nightrideclub centra, vertoerendens van de gemeente, Ten Wuytgen, Kerkemaars, ... om een totale aanpak te maken aan te bieden waarin iedereen iets van zijn gelding kon vinden.

**Wils een steenige bijdrage of wils je meer informatie?**

- Neem contact op met de vice Brins deus Brins deus, via tel. 0489.76.02.89 of e-mail naar info@forestevorst.be

### « Pour certains, c'est le seul contact de la semaine »



« Pour certains, c'est le seul contact de la semaine »

La Libre is a newspaper that provides news and information to its readers. It is a source of contact for many people, especially those who are isolated or have limited social contact.

### 30 november 2020



30 november 2020

This section contains a list of dates and possibly a calendar or schedule for the month of November 2020.

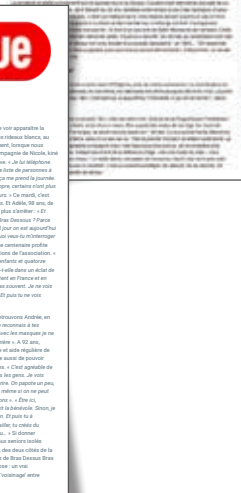
### « Pour certains, c'est le seul contact de la semaine »



« Pour certains, c'est le seul contact de la semaine »

La Libre is a newspaper that provides news and information to its readers. It is a source of contact for many people, especially those who are isolated or have limited social contact.

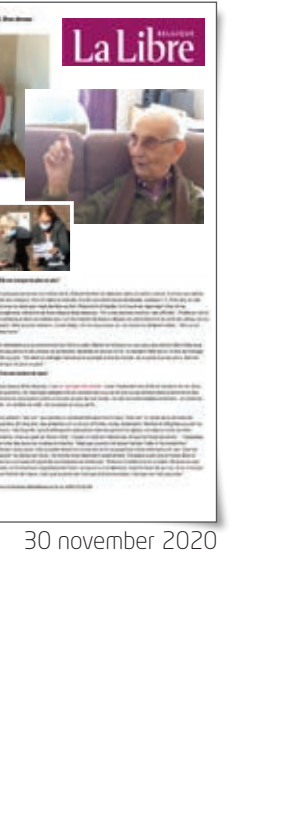
### 20 december 2020



20 december 2020

This section contains a list of dates and possibly a calendar or schedule for the month of December 2020.

### Activiteitenverslag 2020 • 75



Activiteitenverslag 2020 • 75

This section contains a list of dates and possibly a calendar or schedule for the month of December 2020.



# 12. CONCLUSIE EN VOORUITZICHTEN

## 12. CONCLUSIE EN VOORUITZICHTEN

**Conclusie** Het jaar 2020 en de gezondheidscrisis hebben ervoor gezorgd dat we ons hebben heruitgevonden. Het leidt tot enkele vaststellingen :

- De gezondheidscrisis heeft het probleem van isolement onder de aandacht gebracht, alsook het belang van thuisverzorging.
- Het gevoel van eenzaamheid waar ouderen blijk van gaven, is in die periode nog sterker geworden
- We hebben een opwelling van buitengewone solidariteit binnen de wijk vastgesteld want mensen zochten naar momenten en plaatsen waar ze hun hele ziel in konden leggen
- Het team heeft zich behendig en veerkrachtig getoond om haar manier van werken te wijzigen en om een continuïteit in de contacten te behouden, dat is ook de kracht van het beschikken over een instrument op schaal van de wijken dat makkelijk aanpasbaar is
- Dit jaar heeft ook toegelaten om partnerschappen te versterken om de meest verzwakte mensen optimaal te omringen. Samen lokaal "de handen uit de mouwen steken" heeft toegelaten om banden intact te houden in deze voor iedereen zeer moeilijke periode

**Vooruitzichten** Is het jaar 2021 begonnen in het teken van de 3<sup>de</sup> golf, dan gaan de vaccinatie en de teruggang van de pandemie een terugkeer naar het fysiek nabuurschap en de collectieve momenten toelaten. In 2021 willen we deze wendbaarheid die ons er weer bovenop heeft geholpen behouden naargelang de situatie en de noden van de ouderen en ook de banden die we met onze partners hebben gesmeed, behouden.

Concreet heeft Bras dessus Bras dessous voor dit jaar de volgende streefdoelen :

- 1/ Verstevigen en ontwikkelen van de 5 bestaande antennes en opzetten van 2 nieuwe antennes in de gemeenten Walhain en Rixensart ...
- 2/ Waakzaam en nieuwsgierig blijven met betrekking tot de personen die we ontmoeten en klaar staan om Bras dessus Bras dessous uit



te zenden naar plekken waar de noden reëel zijn...

- 3/ Parallel specifieke projecten op touw zetten in partnerschap met actoren met wie we dezelfde waarden delen :



Een project over het genot van goed eten voor ouderen, met de verenigingen Pour la Solidarité, Silver Fourchette, l'UNAF47 en ODPS in Portugal. Dit loopt twee jaar en zal uitmonden in drie publicaties : een analyse, een kookboek en een handleiding



Een pilotproject met de vzw Senior Montessorri om hun methode en kijk op all actoren van een wijk te verspreiden : ouderen, jongeren, kinderen en tieners, handelaars en actoren van verenigingen en institutionele spelers in de wijk...

- 4/ Openzetten van haar bestuur voor de opname van partners, werknemers en Buren in de AV. Dit zal toestaan om nog dichter bij de realiteit van de wijk te staan en een cultuur van participatie te bouwen.

Dit jaar is ook het jaar dat Bras dessus Bras dessous 5 jaar bestaat. De vereniging zal een feestelijk evenement organiseren met alle Buren en Geburen, alsook alle partners. We zullen ook een moment nemen om samen na te denken en de praktijk van Bras dessus Bras dessous in verschillende wijken te verstevigen. Daarbij is het ook de bedoeling om vooruit te kijken op de komende 5 jaar.

Bras dessus Bras dessous toont elke dag dat een netwerk van begeleide burens toelaat om "beter" oud te worden maar ook eenvoudigweg om "beter" te leven...



# 13. ONS STEUNEN

# 13. ONS STEUNEN

Om samen verder te gaan...

- Schrijf u in op onze newsletter
- Abonneer u op onze sociale netwerken  
en like, deel en stuur door zoveel u wilt
- Word Buur
- Laat ons profiteren van uw kennis van zaken  
(human resources, project-, IT-, administratief beheer enz.)
- Steun ons financieel  
via een gift op de rekening bij  
Triodos : BE70 5230 8078 6325  
  
voor elke gift > 40€ met fiscaal attest  
voor elke gift < 40€ zonder fiscaal attest



# VOOR MEER INFORMATIE:

Mail : [info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be)

Tel. : 0486 76 62 89

[www.brasdessusbrasdessous.be](http://www.brasdessusbrasdessous.be)

 [brasdessusbrasdessous](https://www.facebook.com/brasdessusbrasdessous)









Bras dessus Bras dessous

27 Eikelstraat - 1190 Vorst | Telefoon: 0486 / 76.62.89

[www.brasdessusbrasdessous.be](http://www.brasdessusbrasdessous.be) | [info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be) | 