



© Anne d'Huart

## ACTIVITEITENVERSLAG 2022



### **Georgette en Jeanne.**

85 en 51 jaar.

Sinds de dood van Hubert, haar levensgezel, is Georgette alleen. Ze voelt zich vooral erg geïsoleerd. Jeannes jongste zoon is dit jaar afgestudeerd en alleen gaan wonen. Haar huis is nu wel erg groot geworden. En erg leeg.

Beiden waren de eenzaamheid beu en zo hebben ze elkaar gevonden, via Bras dessus Bras dessous (BdBd). Ze praten over hun ervaringen, koken samen en lachen. Ja, ze kunnen opnieuw lachen. Wie had dat ooit nog verwacht? Op hun eigen tempo, niet 'in een instelling'!

Dat is waar Bras dessus Bras dessous voor staat.

En nog veel meer, uiteraard.

Intieme gesprekken, allen samen 'de eerste keer naar zee', met twaalf soep maken,

met zijn zessen dansen in de schaduw van de Zomercaravan.

Jeanne en Georgette.

Pierre en Khalid.

Sabine en Golda.

En nog zoveel anderen ...

Zoveel verschillende levens, samen.

Lang leve Bras dessus Bras dessous!

En lang leve ons geweldige team!

Aude Garely

Voorzitster van de vzw

Proeflezen: Rebecca Roba, Céline Remy en Florence Gentet

Grafische vormgeving: Florence Gentet

Foto's: Anne d'Huart, Camzzi, CeraScoop en DR

Illustraties: Lison De Ridder en Lucie Castel



Aan diegenen die ons dit jaar zijn ontvallen.  
Alles wat er is, leeft en wordt doorgegeven.

## INHOUDSOPGAVE

1. HET PROJECT .....	7
2. ONZE IMPACT .....	13
3. ONZE DOELGROEP .....	19
4. SOLIDAIR NABUURSCHAP .....	25
5. ONZE "INNOVATIEVE PROJECTEN" .....	47
6. ONZE BALANS .....	55
7. ONZE PARTNERS .....	59
8. HET TEAM .....	63
9. DIT ZEGGEN ZE OVER ONS .....	67
10. ONS STEUNEN .....	71

# 2022 IN EEN OOGOPSLAG ...



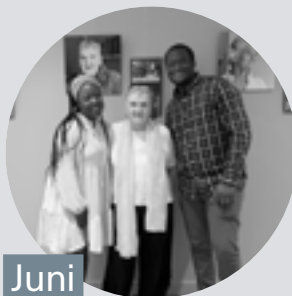
Februari & Maart

Workshops van het project EatAtHome "cuisine et diététique"



Maart

Uitstap naar Wissant voor de ouderen van WB



Juni

Tentoonstelling in OLLN "Tisseurs de liens"



Juni

Tentoonstelling van het werk van de bewoners van Peterbos



Juli

Start van het strategisch overleg over BdBd



1 oktober

Uitdelen van bloemen in Brussel en W-Brab.



Oktober

Koffie en taart in Rixensart



Eind oktober

Opening van de antenne in La Louvière



December

Kerstmaal/diner

# EN ENKELE CIJFERS.

## BUREN



**581** buren



**39** nationaliteiten

## TEAM



**12** medewerkers



**5** bestuurd(st)ers

## ACTIVITEITEN IN 2022



Meer dan **10 000** daden van nabuurschap



**2 260** gezamenlijke events



Bijna **1 200** doorverwijzingen



Meer dan **300** mensen gesproken in de caravans in Ukkel en Rixensart



**2 500** bloemen uitgedeeld in de straten van Brussel en Waals-Brabant

## SPREIDING VAN DE ANTENNES



**16** wijken in Brussel (BHG):  
5 in Vorst; 9 in Ukkel; 2 in Anderlecht

**4** gemeenten in Waals-Brabant  
Ottignies Louvain-la-Neuve (O-LLN), Walhain, Rixensart en Nijvel

**1** Gemeente in Henegouwen  
La Louvière



# I. HET PROJECT

# HET PROJECT

## Oorsprong van het project

Bras dessus Bras dessous is in 2016 ontstaan uit verschillende **vaststellingen**:

- de **toenemende vergrijzing** van de bevolking;
- bijna 25% van de mensen ouder dan 65 jaar voelt zich op de een of andere manier **geïsoleerd**;
- 12 tot 20% van de Belgische bevolking is **actief als vrijwillig(st)er**;
- **samenleven** heeft een grote impact op ieders **welzijn**.

## Visie

Door intergenerationele relaties in de wijken aan te knopen/te herstellen, **streeft** Bras dessus Bras dessous ernaar om ouderen in contact te laten blijven met de samenleving die hen omringt. We doen dit door hen toe te laten er actief deel aan te nemen om het harmonieus thuis oud worden te verlengen. Het versterken van sociale banden heeft een grote impact op het welzijn van de eenzame mensen maar ook op dat van de medewerkers.

## Missie

Bras dessus Bras dessous wil een antwoord bieden op de eenzaamheid waar mensen boven de 60 mee kampen en de periode verlengen dat ze gelukkig thuis kunnen zijn. We doen dit door:

- een **intergenerationeel en multicultureel wijkhulpnetwerk** te creëren en coördineren;
- de oudere opnieuw **in het hart van zijn/haar omgeving** te plaatsen;
- te luisteren naar de behoeften van de mensen en hen **de weg te wijzen naar de geschikte structuren**.

Concreet, de zogenaamde Naburen trekken tijd uit voor hun oudere Buren. Dit gebeurt op basis van de behoeften, de beschikbaarheid en

hoe goed ze het met elkaar kunnen vinden. Het project voert acties uit om de mensen ervan bewust te maken hoe eenzaam ouderen kunnen zijn. Tegelijk organiseren we gezamenlijke activiteiten waarbij buren van alle leeftijden los van hun individuele banden elkaar beter kunnen leren kennen.

## Dit zijn onze waarden :

- **Respect**
- Ieders **autonomie**
- **Nabijheid**
- **Gemoedelijkheid**
- **Solidariteit**
- **Empathie**
- **Bescheidenheid**



## Waar willen we naartoe?

- In het kader van het **Fonds Venture Philantropy** hebben we ons in 2022 laten bijstaan door een duo consultants. We hebben (team en RB) - vertrekkend vanuit de praktijk - gewerkt aan de aanvragen voor nieuwe antennes en onze zin om erop in te gaan.

Het was een fascinerende oefening waar we vol energie zijn uitgekomen. We zijn er nu meer dan ooit van overtuigd dat:

- **Solidair nabuurschap** in de wijken onze 'corebusiness' moet blijven!
- Hoewel we allemaal staan te popelen om nieuwe antennes te openen om in te spelen op de behoeften van nieuwe geïsoleerde ouderen, willen we zeker ook **de kwaliteit in stand houden van de reeds bestaande banden** in de huidige antennes.
- Parallel met onze solidaire hulpnetwerken en tijdens onze gesprekken komen ook andere behoeften van ouderen aan de oppervlakte. Als die behoeften verband houden met wat we doen en binnen onze waarden passen, willen we elk jaar graag **een aantal innovatieve projecten opzetten**.



- Eind 2022 kreeg ons team de kans om het **programma BLOSSOM van Coopcity** op te starten. Hiermee konden we, voortbouwend op de ervaring van andere organisaties en van de deskundigen van Coopcity, verder nadenken over die eventuele schaalvergroting.

## STRATEGISCH PLAN

### DE ANTENNES BEHEREN EN UITBREIDEN.

Nieuwe antennes openen. Hierbij passen we het model en de bedrijfsorganisatie aan zodat ze voor alle partijen, en zeker de begunstigden, een meerwaarde bieden.

### AANSTUREN EN ONDERSTEUNEN

### LEIDEN EN BEGELEIDEN

Vragen om advies beantwoorden vanuit onze ervaring over burenschap en nabuurschap, en met kennis uit de sector.

### INVLOED UITOEFENEN OP HET SYSTEEM

Als expert in de sector blijven we steeds op de hoogte van de maatschappelijke problemen. We gaan na wat de impact ervan is, zoeken naar oplossingen en voeren druk uit bij sleutelfiguren om de mentaliteit en de manieren om ouderen te steunen, te veranderen.

### MULTIDISCIPLINAIRE EN INNOVATIEVE PROJECTEN LEIDEN

Vanuit onze kennis van de behoeften van ouderen brengen we vernieuwingen aan om steeds beter op die behoeften in te kunnen spelen. We zijn hierbij de stuwende kracht maar coördineren ook onze partners in onze zoektocht naar innovatieve oplossingen.



## 2. ONZE IMPACT



# ONZE MEERWAARDE

**B**ras dessus Bras dessous is niet alleen een netwerk van burens maar ook van partners. Samen bieden we een antwoord op de behoeften van mensen met begeleiding. Elke dag opnieuw stellen we vast dat hoe beter de senioren worden opgevolgd, hoe groter hun levenskwaliteit thuis wordt. En, als ze dat willen, kunnen ze dus ook langer thuis blijven wonen.

2017

Paula 86 jaar



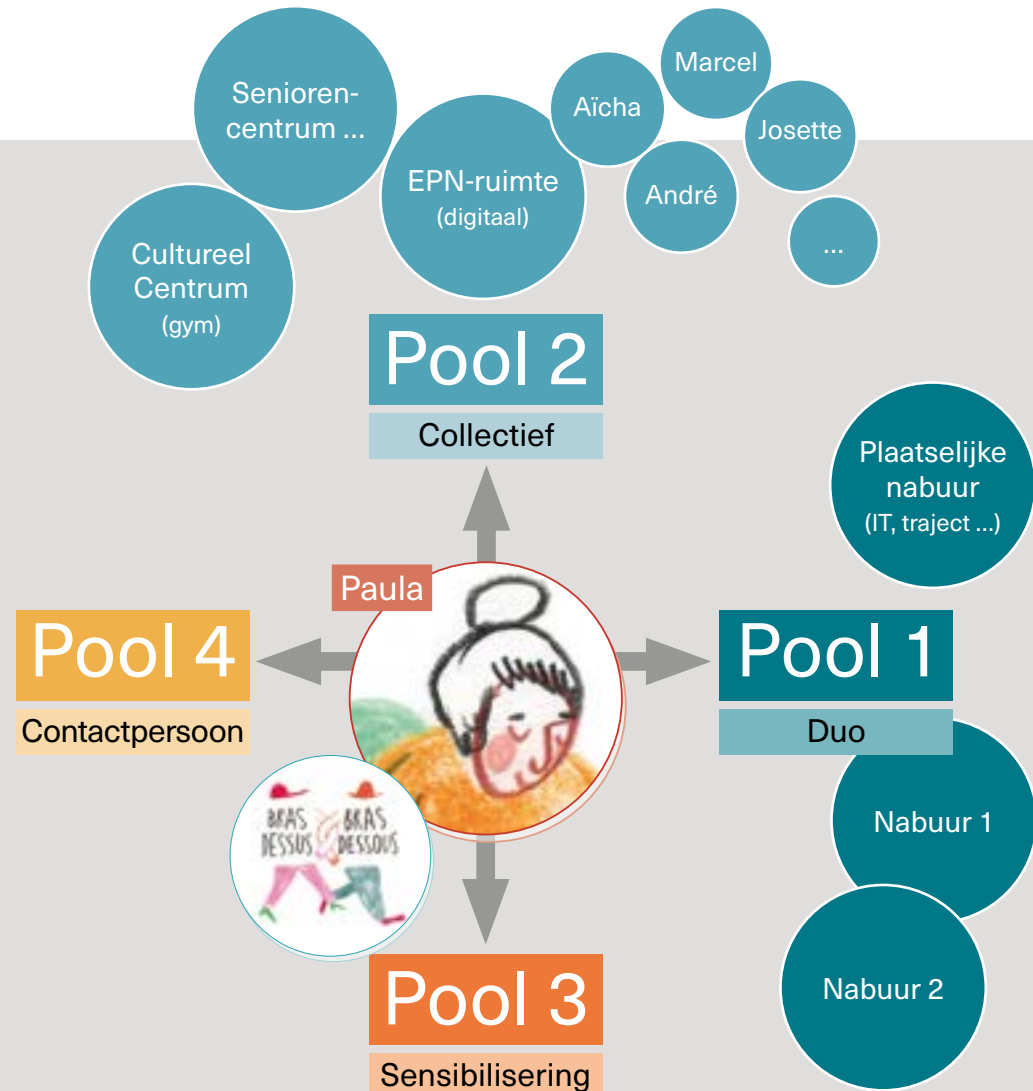
2022

Paula 91 jaar



Ze komen weer vaker buiten, worden weer vertrouwd met hun buurt en burens en voelen zich deel van al wat er rond hen gebeurt.

Vaak krijgen we aanvragen om ouderen in het project 'op te nemen'. Zo worden ze weer actiever en na een aantal weken gebeurt het zelfs dat ze op hun beurt hulp aanbieden aan andere burens.



Waaronder andere burgers, handelaren ...

## ONZE EFFECTBEOORDELING

Eind 2021 heeft de Federatie voor hulpnetwerken Samen Toujours een effectbeoordeling opgemaakt voor de burenetwerken Accolage en Bras dessus Bras dessous. Hiermee wilde ze de kwaliteit analyseren van onze activiteiten bij begeleidde ouderen en van onze jongste burenetwerken die aan het netwerk deelnemen.



Uit dat onderzoek zijn vier grote effecten naar voor gekomen ([zie online](#)):

- **op het mentale welzijn (76%):** door de ouderen in contact te brengen met andere mensen, door solidariteit te creëren, door hen de kans te geven bij iets betrokken te worden en zich nuttig te voelen;

“ Als je daarna weer thuis komt, voel je je goed, want je hebt een babbeltje kunnen doen. Gezelschap is goud waard als je je geïsoleerd voelt.

“ Ik voel me minder angstig en gestresst.

- **op het fysieke welzijn (62%):** naar buiten gaan om mensen te ontmoeten, deelnemen aan activiteiten of kleine diensten verlenen, laat de deelnemers toe om - al is het maar een beetje - in beweging te komen en heeft dus een positieve impact op het fysieke welzijn;

“ Ik kom m'n huis uit.

“ Er was niemand anders met wie ik vandaag een wandelingetje had kunnen doen. Dat betekent echt veel voor me.

- **op de kijk die de mensen op de wereld hebben (59%):** mensen ontmoeten uit allerlei landen en uit alle lagen van de bevolking, laat toe om bruggen te slaan tussen verschillende culturen en leeftijden. Vaak wordt het wereldbeeld van de deelnemers hierdoor bijgesteld. Dat draagt ook bij tot een betere sociale cohesie in de wijken en in de stad.

“ Ik ben blij solidariteit te voelen tussen de mensen: een glimlach, een beetje van hun tijd. Samen kunnen we echt vooruitgang boeken.

- **op de betrokkenheid in de wijk (54%):** de netwerken brengen bewoners van de wijken met elkaar in contact, wat de sociale cohesie in de wijken bevordert.

“ Ik ben actief in de wijk, ik vind het fijn om *[sic]* goed te doen.

“ Ik ben meer geïnteresseerd in het leven van de wijk.

- **98%** van de ondervraagden zouden **het netwerk** trouwens **aan hun kennissen aanbevelen**.





### 3. ONZE DOELGROEP

**B**ras dessus Bras dessous biedt alle deelnemers een gepersonaliseerde oplossing. We gaan uit van de behoeften van onze doelgroep en bouwen samen met hen aan het project.

Dat 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 iets wat ons allemaal aangaat. Uitgaande van de vele behoeften van onze doelgroep, zetten we een inclusieve co-constructie op die toelaat:

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

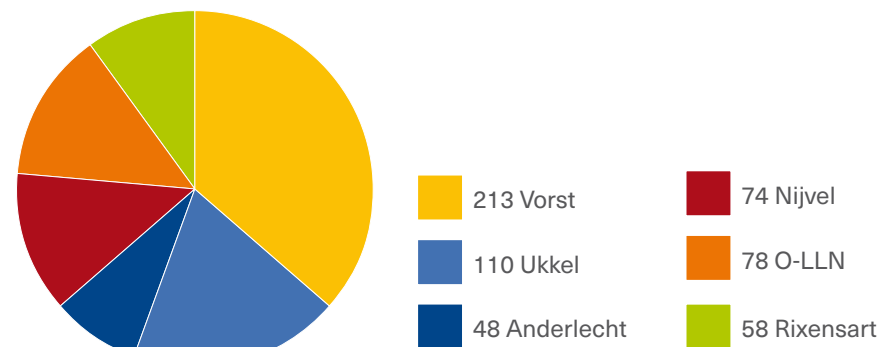
- aan de "jongere" burens (Naburen) om zich aan te sluiten bij onze vereniging afhankelijk van hun beschikbaarheid (inzet na de werkuren, vergaderingen 's avonds en in het weekend) en deel te nemen aan een solidariteitsactiviteit in hun wijk.

Dooraan het project meete doen, 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 van oudere burens, 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 bij 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 ...).

Iedereen 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.

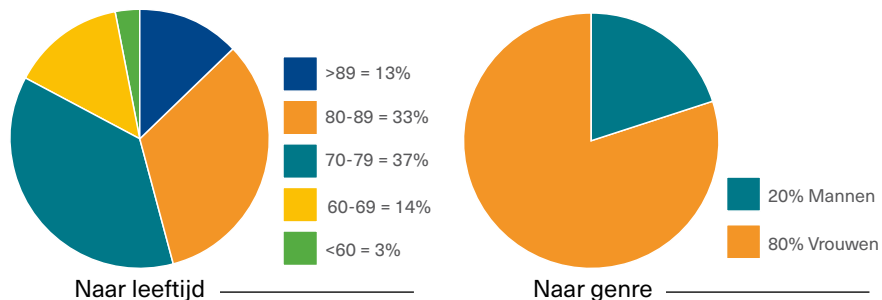
Het project en de relatie evolueren dus heel soepel. Ze zijn complementair aan de formele sector en beantwoorden aan de behoeften die voortvloeien uit de ontmoeting. In 2022 heeft onze vereniging 581 mensen van verschillende leeftijden en culturele en socio-economische achtergronden geholpen en gemobiliseerd. Diezelfde diversiteit zien we ook bij de antennes zelf van Bras dessus Bras dessous terug.



## DE BUREN



De verzoeken van de ouderen zijn heel divers en variëren volgens hun leeftijd, hun 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.

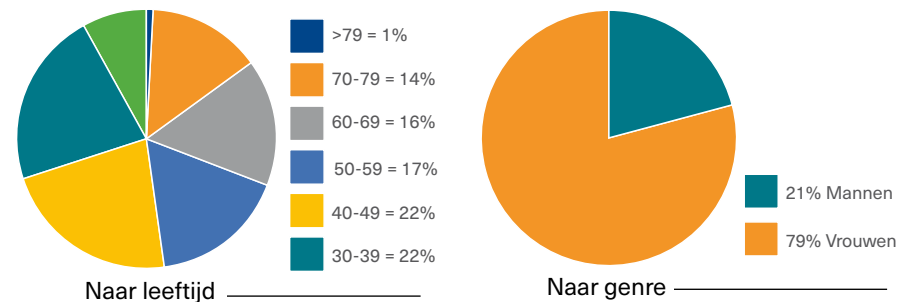


## DE NABUREN



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 houden we rekening met hun beschikbaarheid, behoeften en beperkingen (tijdschema, mobiliteit ...). We zijn er immers van overtuigd dat we altijd wat tijd kunnen vinden voor de zaken waar we met hart en ziel achter staan. Zonder deze soepelheid ontzeggen we ons een deel van de actieve bevolking dat lange dagen doet. Het is dus essentieel dat we onze methode en ons kader aanpassen zodat de grootst mogelijke verscheidenheid gegarandeerd wordt.

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





## 4. SOLIDAIR NABUURSCHAP

# DE VIJF ACTIES VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

**N**a een eerste try-out in een Brusselse wijk is het project overgewaaid naar andere gemeenten ... Bras dessus Bras dessous is een soort gereedschapskist die je opent en inzet in een wijk, afhankelijk van de mentaliteit, de energie en de behoeften van haar bewoners. In elke wijk ondernemen we vijf soorten acties:

## Pool 1

### Duo's van plaatselijke burens en helpers

Scheppen van banden van nabuurschap via intergenerationale duo's/trio's "op maat". Die worden gesmeed in functie van de beschikbaarheid en van de vraag of het onderling klikt. Af en toe uit de nood helpen met administratieve formaliteiten, boodschappen doen, een pakketje gaan afhalen, klusjes doen, boeken bezorgen ... en strijden tegen de digitale factuur.



## Pool 2

### Organiseren van collectieve events

Organisatie van collectieve activiteiten waar jonge en minder jonge mensen banden smeden.



## Pool 3

### Doorverwijzing naar onze partners

Complementariteit met de formele sector bij het begeleiden van ouderen en het zoeken van een oplossing voor hun behoeften.



## Pool 4

### De wijk sensibiliseren voor het isolement en voor solidariteit

Benaderen van jonge en minder jonge burens door op een openbare plaats bewustmakingsacties te voeren voor het isolement van ouderen en de solidariteit tussen burens.



## Pool 5

### Preventie

Omdat onze doelgroep bevestigt dat Bras dessus Bras dessous een positieve impact heeft op hun mentale en fysieke welzijn! En omdat heel wat Burens na enkele maanden (weer) in beweging komen en op hun beurt zelfs Naburens worden.



# DE BEGELEIDING VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

In onze ideale wereld bestaat Bras dessus Bras dessous niet en helpen buren elkaar spontaan! In het echte leven durven veel mensen hun buren niet te benaderen. Via Bras dessus Bras dessous verloopt het vlotter en gestructureerder.

Die structuur heeft Bras dessus Bras dessous zelf ontworpen. We geven een bepaald ritme aan het leven van de buren die deelnemen aan het project, en dit vanaf het eerste contact met de vereniging. Dit verloopt via de volgende stappen:

**Het verzoek om informatie** vormt het begin van elke begeleiding. Elke persoon, jong of minder jong, geeft per telefoon of e-mail te kennen dat hij of zij meer over het project wil weten en brengt zijn of haar eenzaamheid of verlangen om banden te smeden/aan te halen onder woorden.

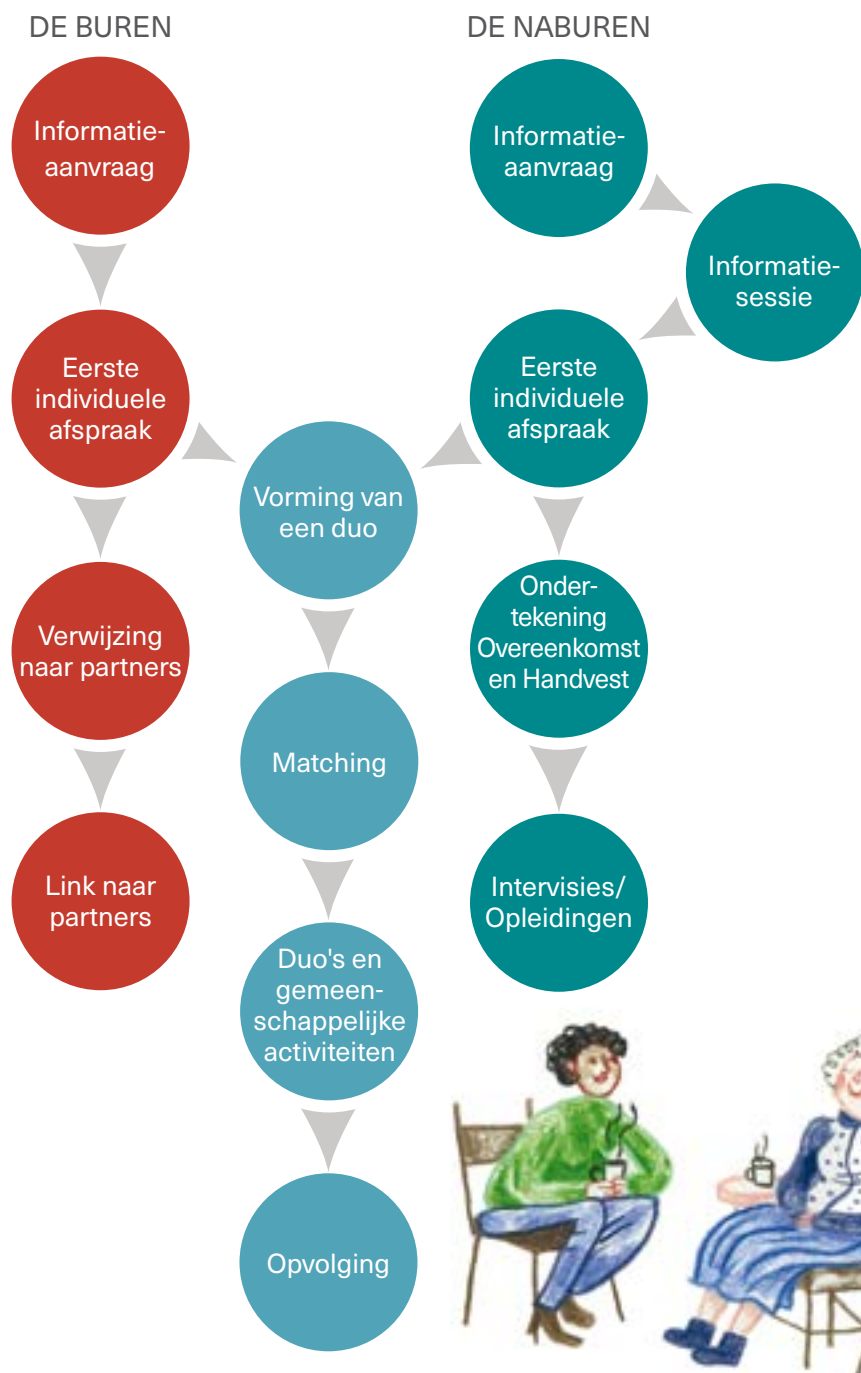
**Elke maand** vindt in de vooravond een infosessie plaats. De leden van het team lichten er het project toe, bespreken hun ervaringen en antwoorden op de vragen van de deelnemers. Na afloop van de sessie wordt een individuele afspraak gemaakt met de deelnemers die het avontuur willen verderzetten ...

**De eerste individuele afspraak.** Bij de eerste individuele afspraak ontmoet de geïnteresseerde, Buur of Nabuur, de projectverantwoordelijke van de wijkantenne. Bij deze gelegenheid worden de voorkeuren, verlangens, behoeften en beschikbaarheid van de persoon besproken om zijn/haar profiel en het duo dat samengesteld zal worden, beter te bepalen. Ook worden de officiële documenten bekeken (handvest, overeenkomst, AVG ...).

**Matching.** De eerste afspraak wordt georganiseerd door de referentiepersoon van de antenne. Hij/zij neemt contact op met de Buur en Nabuur. Een persoon (lid van het team of vrijwilliger) begeleidt de Nabuur naar de Buur. Dit verloopt volgens de structuur van nabuurschap: het duo is gecreëerd!

**Er zijn regelmatig** intervisies geweest om van gedachten te wisselen over het project, het nabuurschap en om de ervaringen van gastsprekers te delen. Onze partner **Samen Toujours** organiseert opleidingen om beter te leren inspelen op de behoeften en leefwerelden van de Buren.

**Opvolging.** Eenmaal de duo's gevormd zijn, bestaat de meerwaarde van Bras dessus Bras dessous uit de opvolging van die relaties. We hebben aandacht voor de duo's als geheel, maar ook voor elke persoon van het duo. De leefwereld en behoeften evolueren en het is belangrijk om na te gaan of iedereen er zich op zijn plaats voelt en of, als zich nieuwe behoeften voordoen, een gepast antwoord kan worden gevonden.





# DE HULPNETWERKEN BDBD

Het project is ontstaan uit een "pilotproject" in een wijk van Vorst. Dat is overgewaaid naar de gemeenten Vorst, Ukkel, Anderlecht, Nijvel, Ottignies-LLN, Rixensart en Walhain.

## De antenne van Anderlecht:

- Opgericht in **oktober 2019**
- **3** wijken
- **48** Buren en Naburen
- **13** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Joëlle

## De antenne van Vorst:

- Opgericht in **mei 2016**
- **5** wijken
- **213** Buren en Naburen
- **49** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Samuel

## De antenne van Ukkel

- Opgericht in **oktober 2018**
- **11** wijken
- **110** Buren en Naburen
- **38** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Marianne

## De antenne van La Louvière

- Opgericht in **oktober 2022**
- **1** Nabuur
- **1** Projectverantwoordelijke, Amélie

## De antenne van Rixensart

- Opgericht in **september 2021**
- **58** Buren en Naburen
- **21** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Charlotte

## De antenne van Ottignies-LLN en Walhain

- Opgericht in **januari 2020**
- **78** Buren en Naburen
- **38** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Inès

## De antenne van Nijvel

- Opgericht in **januari 2020**
- **4** wijken
- **74** Buren en Naburen
- **25** duo's
- **1** Projectverantwoordelijke, Nathalie

\*De cijfers verwijzen naar de situatie op 31/12/2022 en houden geen rekening met contacten die in de loop van het jaar zijn stopgezet.

## DE ANTENNE VAN VORST:

De antenne van Vorst is de eerste antenne van BdBd en tegelijk de grote zus en het proefkonijn van de vereniging.

In 2022 blijft de antenne zich per wijk rustig verder ontwikkelen. Zo kan de projectverantwoordelijke nu rekenen op twee extra mensen, waardoor de logistiek van de wijken veel beter is. De wijken Altitude Cent en Wiels hebben extra aandacht gekregen, dankzij de steun van onze partners Miro en Firefac. Dit gebeurde in het kader van het Wijkcontract Wiels-sur-Senne!

Nabuurschap blijft onze hoofdactiviteit: op 31/12/22 telden we in Vorst maar liefst 49 duo's. In de loop van het jaar zijn er nieuwe duo's bijgekomen terwijl andere zijn ontbonden (verhuizing, vertrek, andere behoeften ...). Via intervisies konden naburen hun ervaring rond hun duo delen.

Zoals inmiddels al jarenlang de gewoonte is, schuiven onze Buren, enkele Naburen, partners uit de wijk of de gemeente en nieuwsgierigen elke dinsdagmiddag aan een lange tafel aan om meer te leren en te vertellen over het reilen en zeilen van het project!

Kom zeker ook eens langs, elke DINS DAG van 12 tot 14 uur in de Rue de Mérode 449!

En nu we het toch hebben over gezelligheid en initiatieven: op initiatief van de Naburen zijn het voorbije jaar enkele fijne evenementen georganiseerd. In de Abdij van Vorst genoten we van een intergenerationele maaltijd en in de tuin van de Drukkerij vond een grote barbecue plaats.

Verder zijn we met onze partnerorganisaties en gemeentelijke partners blijven nadenken en van gedachten wisselen.

Zo hebben we kunnen samenwerken rond het Lokaal Welzijns- en Gezondheidscontract van Vorst (LWGC).

In het kader van het Impulsfonds 2022 mocht de antenne van Vorst trouwens een pilotproject rond WhatsApp uitwerken: 'IT-buurtwerk' tussen jongeren en minder jongeren, om een aantal ouderen met de mogelijkheden van de app vertrouwd te maken.



**VORST**  
**213** Buren  
en Naburen  
**49** duo's  
**1 118** maaltijden



## DE ANTENNE VAN UKKEL

De antenne van Ukkel is BdBd's tweede antenne. In de loop der jaren is ze blijven groeien in de wijken waar BdBd al aanwezig was en inmiddels heeft ze ook de eerste zaadjes geplant in de Homborch-wijk. Hiervoor werd de "BdBd-caravan" in mei een week lang in de wijk geplaatst en heeft BdBd ook deelgenomen aan het feest van Homborch.

De caravan stond in de Kriekenput, omringd door kleurige tafels en stoelen, en vormde een uitnodigende ontmoetingsplek. Het was de bedoeling om ouderen uit de wijk te leren kennen en de jongeren te sensibiliseren voor de problemen en de eenzaamheid van ouderen. Ook onze partners hebben van die ontmoetingsruimte gebruik gemaakt (SD van het OCMW, gemeenschapswacht, leden van de GSAR, PSC van Homborch, preventiedienst, huisvestingsmaatschappij ABC en Binôme, medewerker van MH van Homborch. De week werd afgesloten met een concert rond het Franse chanson.

Nieuwe burens hebben zich bij het netwerk gemeld met een nabuuraanvraag en/of om te profiteren van de wekelijkse smuldinsdag of om lokale hulp te krijgen. Er zijn dus nieuwe duo's ontstaan, terwijl andere om diverse redenen zijn ontbonden (verhuizing, overplaatsing naar rusthuis, overlijden, de wens om een einde aan de relatie te maken ...). Eind 2022 telde de Ukkelse antenne 38 duo's. Via intervisies konden naburen hun ervaring rond hun duo delen.

**Elke dinsdag zien we elkaar bij het Ukkelse recreatiecentrum voor senioren in de Vanderkinderestraat 383 in Ukkel.** We genieten er van een stukje taart, praten bij en proosten op de jarigen van de week! Bovendien stellen we tijdens die gezamenlijke events activiteiten voor in samenwerking met andere verenigingen zoals Mobility Visit en intergenerationele ontmoetingen.

In verschillende wijken van de gemeente zijn tijdens de zomer zelfs vijf kleine optredens gehouden voor het raam van minder mobiele ouderen. Zo werden een vijftiental ouderen en hun burens verwend door verschillende musici die, elk in hun eigen stijl, een serenade voor hen hielden.

Tot slot werd aan het einde van de zomer in het Park van Ukkel een grote intergenerationele koffieklets georganiseerd: grote houten spelen, mooi versierde tafels, zoete lekkernijen en ritjes in een tuktuk ... Alles was er om de verschillende generaties met elkaar in contact te brengen.



### UKKEL

**110** Buren  
en Naburen

**38** duo's

**50** x koffie  
met taart



## DE ANTENNE VAN ANDERLECHT

De antenne van Anderlecht blijft zich voornamelijk concentreren rond de perimeter van het Peterbos. Daar is BdBd aanwezig in het kader van het Wijkcontract en is er heel veel nood aan onze werking.

Eind 2022 telde de antenne 13 duo's. Dit is een zeer multicultureel gebied en het vraagt tijd om hier beetje bij beetje het vertrouwen van de ouderen te winnen en de vooroordelen uit de weg te ruimen.

We doen dit via gezamenlijke activiteiten en proberen de ouderen zo ook (opnieuw) meer buiten te laten komen.

In 2021 vonden creatieve workshops met een tiental ouderen plaats. Hun werk werd bij het begin van de zomer tijdens een babbeltafel tentoongesteld.

Er waren twintig ouderen aanwezig en een zestigtal buren en bezoekers van buiten de wijk zijn de geëxposeerde werken komen bewonderen. Het was een geweldige manier om deze senior-kunstenaars in de bloemetjes te zetten en in de openbare ruimte zichtbaarheid te geven!



Tijdens de zomer werden drie events met "Vertels en Verhalen van hier en van elders" georganiseerd. Het was een fijne manier om de sociale cohesie te versterken en een kans voor de bewoners om, via cultuur, hun wijk (weer) menselijker te maken. Met hun verhalen lieten de artiest-vertellers jongeren en minder jongeren de hele wereld rondreizen. Het was een fijne manier om banden te scheppen tussen bewoners die vaak in verschillende werelden lijken te leven en elkaar doorgaans weinig of zelfs helemaal niet tegenkomen. Of die soms meer aandacht hebben voor wat hen scheidt dan voor wat hen samenbrengt.

Op de internationale dag van de ouderen werd een intergenerationele namiddag georganiseerd. Het werd een mooie namiddag en bijna vijftig mensen hebben er met elkaar kennisgemaakt!

Tijdens het Peterbosfeest vonden wandelingen en tuktukritjes plaats. Zo konden de ouderen (her)ontdekken hoe fijn fietstochtjes zijn!



### ANDERLECHT

**48** Buren  
en Naburen

**13** duo's

**16** kunstenaars



## NIJVEL

74 Buren  
en Naburen

25 duo's

6 x koffie met taart

## DE ANTENNE VAN NIJVEL

Nijvel kende een ietwat vreemd jaar, want de antenne moest het meerdere maanden zonder projectverantwoordelijke doen. Dat bevestigt nog maar eens hoe belangrijk het is dat iemand alles opvolgt en het burennetwerk motiveert. Daarom hebben enkele vrijwilligers en een collega van BdBd een tijdelijke kracht aangenomen. Zo kon de band met de meeste ouderen bewaard blijven en werden de duo's opgevolgd. In de loop van het jaar vonden zes koffie- en taartnamiddagen plaats waarbij de ouderen elkaar konden ontmoeten of terugzien (gemiddeld waren er achttien mensen aanwezig). Er waren ook vier intervisies.

In september kreeg de antenne van Nijvel opnieuw een eigen projectverantwoordelijke en werd het netwerk weer geactiveerd. We konden weer nieuwe mensen aan elkaar voorstellen en er zijn nieuwe duo's gevormd. Het tekort aan vrijwilligers blijft hier wel een pijnpunt. Eind 2022 telde de antenne 25 duo's.



## DE ANTENNE VAN OLLN-WALHAIN



## OLLN WALHAIN

78 Buren  
en Naburen

38 duo's

8 x koffie met taart

Ten eerste merken we op dat de antenne van Walhain niet verder wordt uitgebreid, ze is intussen gefuseerd met die van OLLN. Eind 2022 telde de antenne 38 duo's. Ook zijn er intervisies voor de naburen georganiseerd.

Het hele jaar door zijn er koffie-met-taartnamiddagen gehouden. Zo kunnen ouderen en enkele Naburen elkaar ontmoeten, een stukje taart eten en samen een praatje maken.

2022 was ook het jaar waarin het tentoonstellingsproject "Tisseurs de liens" werd afgesloten. In 2021 ontmoette, interviewde en fotografeerde onze Nabuur en fotografe Anne d'Huart 22 ouderen. Het resultaat was in de zomer van 2022 een heel weekend lang in het hotel Martin's te bezichtigen. De vernissage was een waar succes. Ruim honderd geïnteresseerden kwamen er de portretten en vooral de belichte duo's ontdekken. Voor de gelegenheid is er ook een boek uitgekomen met de foto's van de ouderen en hun duo, aangevuld door getuigenissen.

In 2022 werd ook het project "Vie et Art" (Leven en Kunst) opgezet, voor culturele uitstapjes voor ouderen. Dit gebeurde in samenwerking met de vzw Un Toit deux Ages en met Art. 27. Inmiddels vond al een eerste uitstap plaats. Zo konden een aantal ouderen van BdBd de Kidoramaintentoonstelling in het Brusselse Mode & Kant Museum bezoeken.





## RIXENSART

58 Buren  
en Naburen

21 duo's

2 x koffie met taart

## DE ANTENNE VAN RIXENSART

De antenne is in september 2021 opgestart. 2022 was dus een jaar van ontmoetingen - van jongere en minder jonge mensen. Ook zijn er heel wat duo's gevormd. Eind 2022 telde de antenne 21 duo's.

Verder vonden in 2022 ook de eerste intervisies plaats waarbij Naburen het reilen en zeilen van hun duo konden delen. En precies een jaar na de oprichting van de antenne vond ook de eerste maandelijkse koffie-en-taartnamiddag plaats. Aangezien enkele minder mobiele ouderen daar niet bij konden zijn, zijn er twee "tuinconcerten" georganiseerd. Een originele manier om de burens in hun eigen wijk te ontmoeten en de geïsoleerde ouderen tegelijk een beetje cultuur te laten opsnuiven.

Tot slot werd de eerste BdBd-caravan van deze antenne tussen 28 juni en 1 juli in de Papeteries in Genval geplaatst. Daar werd contact gelegd met geïsoleerde bejaarden, werden jongeren gesensibiliseerd over ouder worden en de eenzaamheid van ouderen en vonden er intergenerationele gesprekken plaats tussen bewoners van dezelfde wijk maar die zich toch in verschillende werelden bevinden. Er waren ook heel wat partners van de partij: Respect Seniors, de sociale dienst en het OCMW van de gemeente, de vzw Eclair'Agés en de Adviesraad van de Senioren (digitaal loket). Zo'n 75 mensen hielden er even halt om een babbeltje te slaan. De week werd afgesloten met een vrolijk optreden!



## LA LOUVIÈRE

1 Vrijwilliger

## DE ANTENNE VAN LA LOUVIÈRE

De nieuwe antenne van La Louvière is in oktober 2022 opgericht. Dit gebeurde na gesprekken met spelers uit de zorg- en hulpsector van Partenamut, BdBd's partner bij deze opening.

Gedurende de eerste drie maanden hebben we vooral gefocust op ontmoetingen met veel plaatselijke partners om het project lokaal bekend te maken. Er heeft zich trouwens al een eerste vrijwilligster gemeld die aan het project wil meewerken.



# DE GEMEENSCHAPPELIJKE PROJECTEN

## De krant van Bras dessus Bras dessous



De "Gazette" is een initiatief dat tijdens de coronasluitingen is opgestart en dat de burens ook na corona wilden verderzetten. De BdBd-krant is een andere manier om de band te behouden met de senioren, maar ook om het gevoel te cultiveren dat men deel uitmaakt van een netwerk. Elke drie maanden komt een krantje uit (in 2022 waren dat er dus vier). Het bevat zestien pagina's met gymoefeningen, spelen, het ophalen van herinneringen, nieuws van elke antenne en multidisciplinaire projecten. De burens nemen eraan deel, sommigen op frequente basis, anderen af en toe. Er is een krant voor alle ouderen van elke antenne.

## Bijeenkomsten we met Naburen van alle antennes

- Dankzij de Stichting be-Source konden we ook dit jaar weer samenkomen met de vrijwilligers: de ruggengraat van ons project(en). Onze organisaties vonden elkaar in de Drohme van Bosvoorde. Het was er supergezellig! De aanwezigen konden deelnemen aan workshops keramiek of kaarsenmaken, een boswandeling en golflessen. Ter afsluiting volgde een groot diner in de Hippodroom!



- Het Platform voor hulpnetwerken en de Federatie Samen Toujours organiseerden in de loop van 2022 een waaiër aan opleidingen. Hierbij hadden we het met onze Naburen over de thema's 'Luisteren en meevoelen', 'Grenzen stellen' en 'Respect voor het Privéleven'.



### De actie "Eenvoudig als een bloem"

Op 1 oktober 2022, de internationale dag van de ouderen, hebben we in de straten van onze antennes en van onze partners van Accolage en van het Rode Kruis, op nieuw de actie "Eenvoudig als een bloem" gehouden.

Hierbij boden we voorbijgangers een bloem aan zodat ze die op hun beurt aan een eenzame ouder konden schenken. 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 zijn er meer dan 2 500 bloemen uitgedeeld aan 2 500 burgers die zijn bewustgemaakt over de verouderingsproblematiek. Ze hebben 2 500 huisjes enkele dagen lang een beetje fleuriger gemaakt.



### Een fris neus halen Wissant

In 2022 zijn - in het voor- en het najaar - twee reisjes naar het Franse Wissant georganiseerd, naar het prachtige huis Maris Stella van onze partner "Petits Frères des Pauvres". Buren en Naburen konden er genieten van een gezamenlijke vakantie en een hap frisse zeelucht. Het gezamenlijke aspect van deze uitstap heeft de band tussen de deelnemende ouderen nog versterkt.

Voor de meeste deelnemers was het een prachtige kans om de zee te ontdekken of voor het eerst na jaren terug te zien. Vaak was het een van de eerste keren dat ze, nadat de pandemie hun isolement nog had vergroot, de vier muren van hun huis eens echt achter zich konden laten.



### Uitgebreide kersttafels en thuisbezorgde pakjes

Na een onderbreking van twee jaar konden we in 2022 eindelijk weer onze lange kersttafels dekken. Alle deelnemers van alle antennes waren welkom. Tijdens het weekend van 17 en 18 december konden we, dankzij massale steun, samen Kerst vieren.

Meer dan driehonderd mensen van de verschillende antennes, inclusief BdBd's partners, kwamen er samen. Gedurende de gezondheids-crisis heeft BdBd pakketjes uitgedeeld. Daarom besloten we om ook nu kerstpakketjes te leveren bij de ouderen die er tijdens onze feestmaaltijden niet bij konden zijn (minder mobiele, zieke of verlegen ouderen).

Zo zijn tijdens de dagen na de kerstmaaltijd meer dan zestig pakketjes afgeleverd. Dit gebeurde dankzij onze vrijwilligers, die bovendien de tijd hebben genomen om een glaasje met de mensen te drinken!

Daarenboven hebben ook de plaatselijke scholen hun steentje bijgedragen. Ruim tweehonderd leerlingen hebben voor de Buren van Bras dessus Bras dessous wenskaarten voor het nieuwe jaar ineen-geknutseld!





## 5. ONZE "INNOVATIEVE" PROJECTEN

## DE "TRANSVERSALE" PROJECTEN

**P**arallel met de acties op het gebied van solidair nabuurschap van de antennes, organiseert Bras dessus Bras dessus piloot projecten in een antenne of projecten die gemeenschappelijk zijn voor alle antennes.



**Europees project Eat@Home** of "Een culinaire reis van twee jaar doorheen Frankrijk, Portugal en België". Het project Erasmus+ Eat@Home, waarvan Bras dessus Bras dessous, UNA 47, Pour la Solidarité en l'Obra Diocesana de Promoção Social partner zijn, wordt gecoördineerd door Silver Fourchette (van de Franse groep SOS Senior). Het wil de aandacht vestigen op de positieve rol die aangepaste voeding speelt in de gezondheid en autonomie van senioren en doet dit door hen een boek met geschikte recepten aan te bieden. Verder is er voor de mantelzorgers ook een opleiding rond voeding voor senioren.

### • Wat betekent dat concreet?

We hebben samen drie tools uitgewerkt en die daarna gratis verdeeld onder het grote publiek, aan zestigplussers en hun mantelzorgers, en aan de sociale en sociaal-medische partners.



### "Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette"

Het eerste resultaat van dit gezamenlijke werk is een vergelijkende analyse van de voedingspatronen van zestigplussers in de drie deelnemende landen (Portugal, Frankrijk en België).

We hebben ons hierbij gebaseerd op de feedback van 736 Franse, Belgische en Portugese senioren om meer uitleg te geven over de moeilijkheden en behoeften van onze oude-

ren en de mensen die hen helpen: trends die gelinkt zijn aan de vergrijzing van de Europese bevolking, de invloed die senioren op hun eigen gezondheid hebben, statuut en rol van mantelzorgers op Europese schaal, de impact van voeding op het thuis blijven wonen van zestigplussers ...

[Zie online](#)



### "Balade gourmande en Europe"

Dit boek bevat 52 gezonde, heerlijke en makkelijke recepten. Het wil een antwoord bieden op de nood aan goede en smakelijke voeding van de senioren. Daarom helpt het hen om "lekkere en gezonde" gerechten te maken.

Het boek houdt rekening met de culinaire tradities van de partnerlanden, maar ook met de beginsels van duurzame voeding (tips om verspilling tegen te gaan, stimuleren van de korte keten en lokale, biologische en seizoensproducten ...). Samen met professionals uit de sector hebben de projectpartners zo 52 Belgische, Franse en Portugese recepten verzameld. Daarna hebben ze die afgetoetst bij een zestigtal senioren uit de drie landen. Die konden de gerechten tijdens workshops uittesten.

[Zie online](#)



## Aangepaste voeding voor senioren

Dit handboek wil mantelzorgers (kennissen, buren, familie ...) de juiste tools geven om 'hun bejaarde' elke dag weer bij te staan bij het verlies aan autonomie. Verder geeft het hen een beter inzicht in de behoeften van de senioren, zodat ze hen beter kunnen helpen.

Begin 2022 is het handboek door een dertigtal mantelzorgers uit de drie landen uitgetest, zodat het zo goed mogelijk kon worden afgestemd op hun problemen en behoeften.

[Zie online](#)



Op 06/10/2022 werd het project afgesloten met een ochtend vol opmerkingen en gedeelde ervaringen rond de voeding van senioren. Meer dan vijftig personen kwamen naar de sprekers luisteren, namen deel aan de workshops en genoten van een buffet met gerechten uit ons boek.



## Het project "Littérature en sante" (Gezondheidsvaardigheden) "Ik heb alle sleutels in handen"

Het project gezondheidsvaardigheden wil het personeel trainen en de Naburen en lokale partners van BdBd (die in contact komen met de ouderen) bewust maken van bepaalde gezondheidskwesties.

Het project streeft ernaar om de ouderen ertoe aan te zetten om de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid op te nemen. Daarom stellen gezondheidsvaardigheden duidelijke middelen voor die aangepast zijn aan de beoogde doelgroep. Het doet dit door samen met de ouderen een tool te ontwikkelen.

Eerst en vooral moest de **theorie over de gezondheidsvaardigheden en de toepassing ervan op het terrein** worden onderzocht. We hebben daarom andere instellingen uit de sector of de medische sector voor gezondheidsvaardigheden ontmoet om andere relevante praktijken te leren kennen. We hebben het interventiemodel van BdBd geanalyseerd om de cruciale momenten voor de openbare gezondheid te identificeren. Op welk moment zouden de projectverantwoordelijken en de Naburen elementen kunnen invoeren ten gunste van de gezondheid van de ouderen? Met die analyses kunnen we de **praktijken die de vaardigheden bevorderen en die reeds door BdBd worden toegepast standaardiseren, verbeteren en zichtbaar maken**.



We hebben trouwens deelgenomen aan de eerste onlineontmoeting over gezondheidsvaardigheden in de organisatorische gezondheidszorg. Die was georganiseerd door de Koning Boudewijnstichting, de drijvende kracht achter dit project. Rekening houdend met die eigenschappen, hebben we de fases van het project afgebakend en de hoogtepunten van 2023 gepland: **de opleiding van het team, de discussiegroepen en de gesprekken voor co-constructie** met de Buren, maar ook de constructieve discussieruimtes, de sensibilisering van de partners ... zowel in Brussel als in Wallonië.

### Assistentiewoningen

Op initiatief van de Centrale de Services à Domicile (CSD, Centrale voor diensten aan huis) zijn de CSD, Senior Montessori en Bras dessus Bras dessous in 2022 samengekomen om **het te hebben over nieuwe leefruimtes voor ouder wordende mensen**. Ook wilden we werken aan een haalbaarheidsstudie over thema's zoals goed ouder worden en habitat, en meer specifiek over de **uitwerking en het uittesten van een sociale assistentiewoning**. Die studie is gefinancierd door Iriscare.



In eerste instantie hebben we onderzoek gevoerd naar de goede praktijken rond het concept "sociale assistentiewoning". We wilden in de eerste plaats **de goede praktijken identificeren** op het vlak van huisvesting en woningen die aangepast zijn aan mensen die steeds minder autonomie hebben. We hebben ons geconcentreerd op serviceflats en hebben hierbij met diverse spelers gesproken uit de sector van de huisvesting en "goed ouder worden", innovatieve zaken voor ouderen en onze doelgroep.



Al die informatie hebben we in een gids ([zie online](#)) gotten, met **27 goede praktijken, ingedeeld volgens negen verschillende thema's**. De gids is bedoeld als "gereedschapskist" om een fijne leefruimte te scheppen met aandacht voor innovatie, het welzijn van onze ouderen en de dynamiek van de wijk.

In een tweede fase van het project zullen we die goede praktijken toepassen bij een huisvestingsproject voor sociale serviceflats. De residentie richt zich op de zelfstandigheid en onafhankelijkheid van de bewoners en op de dynamische integratie van de residentie in de wijk in Sint-Gillis.



## 6. ONZE BALANS



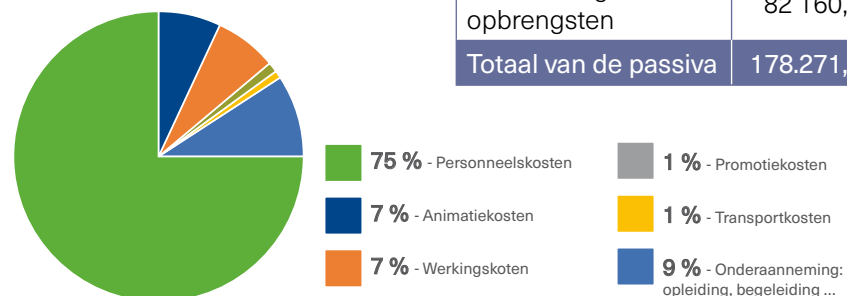
# DE BALANS

## Balans 2022

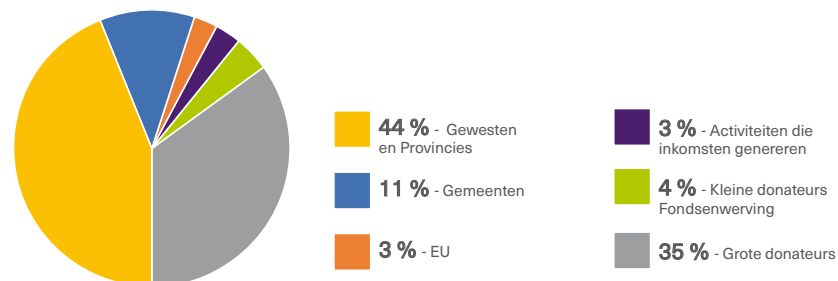
ACTIVA	
Vaste activa	3 285,00
Vorderingen op ten hoogste 1 jaar	121.844,01
Geldbeleggingen	-
Liquide middelen	51 224,56
Over te dragen lasten	1 917,85
<b>Totaal van de activa</b>	<b>178.271,42</b>

PASSIVA	
Sociaal fonds	
Overgedragen winst	10 018,32
Resultaat van het boekjaar	- 1 878,83
<b>Vorzieningen</b>	
Vorzieningen voor Risico's en Kosten	2.000,00
<b>Schulden</b>	
Financiële schulden	30.000,00
Schulden leveranciers	6 704,42
Schulden aan de leden	-
Belastingenschulden, bezoldigingen en sociale zekerheid	49 267,40
Over te dragen opbrengsten	82 160,16
<b>Totaal van de passiva</b>	<b>178.271,47</b>

## Resultatenrekening



Structuur van de kosten - 2022



Structuur van de opbrengsten - 2022

## Resultatenrekening en begroting

LASTEN	2021	2022	Begroting 2023
Diensten en diverse goederen	100.049,13	152.243,27	207.492,00
Animatiekosten	30.006,69	39 850,76	59 470,00
Werkingskosten	43.279,46	41 147,86	51 600,00
Promotiekosten	2.668,53	5 648,56	8 500,00
Transportkosten	4.567,45	7 703,18	12.000,00
Onderaanneming: opleiding, begeleiding ...	19.527,00	57 892,91	75 922,00
<b>Personeelskosten</b>	<b>366.021,77</b>	<b>467.288,89</b>	<b>706.408,44</b>
<b>Financiële lasten</b>	<b>630,01</b>	<b>1 009,94</b>	<b>2.000,00</b>
<b>Bedrijfskosten</b>	<b>1,48</b>	<b>16,09</b>	<b>-</b>
<b>Vorzieningen voor Risico's en Kosten</b>	<b>11.070,00</b>	<b>- 38 330,00</b>	<b>-</b>
<b>Totaal van de kosten</b>	<b>477. 772,39</b>	<b>582.228,19</b>	<b>915.900,44</b>

OPBRENGSTEN	2021	2022	Begroting 2023
Activiteiten die inkomsten genereren	8.849,11	17 707,87	20 100,00
Kleine donateurs Fondsenwerving	20.010,88	23 551,73	30.000,00
Grote donateurs	218.485,22	204.907,99	424.592,16
Stichtingen	54.034,22	82 839,84	307.160,06
Ondernemingen	154.451,00	116.068,15	108.432,00
Andere private fondsen	10.000,00	6 000,00	9 000,00
<b>Institutionele subsidies</b>	<b>233.511,87</b>	<b>333.319,67</b>	<b>444.377,00</b>
Gewesten en Provincies	140.390,00	256.936,17	377.000,00
Gemeenten	57.948,87	60 606,50	67 377,00
Europese Unie	35 .173,00	15 777,00	-
<b>Overige opbrengsten</b>	<b>505,17</b>	<b>862,10</b>	<b>850,00</b>
<b>Totaal opbrengsten</b>	<b>481.362,25</b>	<b>580.349,36</b>	<b>919.919,16</b>



## 7. ONZE PARTNERS

## ONZE OPERATIONELE PARTNERS

Bras dessus Bras dessous heeft in korte tijd een netwerk rond het project geweven van institutionele en verenigingspartners en gesprekspartners uit de sector. Daarmee hebben we verschillende soorten banden ontwikkeld, van informele connecties tot formele partnerschappen. We willen al die verenigingen en openbare en privépartners bedanken. Het is heel verrijkend om met jullie samen te werken en zonder jullie zouden we hier vandaag niet staan.

De organisaties voor hulp en zorg aan huis

De gemeenten en OCMW's

Vzw's die zich in de wijken inzetten voor de bewoners

De medische huizen

De vrije medische en paramedische beroepen

De ruimtes om dieper in te gaan op problemen en uitdagingen die gepaard gaan met ouder worden



De buurtcomités en andere bewonersorganisaties

De winkeliers uit de buurt

De scholen

Bras dessus Bras dessous is lid van de Stichting Samen Toujours, het intergenerationeel netwerk in Franstalig België Entrages, Coopcity, de Hub van be-Source en de Fédération Internationale des Petits Frères des pauvres.



## ONZE FINANCIËLE PARTNERS

VAN HARTE DANK aan al onze openbare en privépartners die onze werking in 2022 hebben gesteund! Dankzij jullie gulheid hebben we onze antennes kunnen versterken, hebben we ons in La Louvière gevestigd en kunnen we nadenken over de diverse problematieken die onze doelgroep raken.







## 8. HET TEAM

## HET TEAM VAN BRAS DESSUS BRAS DESSOUS



**Céline Remy**  
Algemeen  
coördinatrice  
Tel: 0486 76 62 89



**Marie De vroey**  
Coördinatrice  
operaties  
Tel: 0491 63 62 16



**Adrien Quittre**  
Projectverantwoordelijke  
Gezondheidsvaardigheden  
Tel: 0493 41 87 28



**Florence Gentet**  
Admin. medewerkster  
en Communicatie-  
verantwoordelijke  
Tel: 0486 76 62 89



**Samuel Macsai**  
Projectverant-  
woordelijke Vorst  
Tel: 0488 43 18 83



**Sally Vandenberg**  
Assistente van de  
Projectverant-  
woordelijke Vorst  
Tel: 0493 34 04 89



**Désiré Magbunduku**  
Assistent van de  
Projectverant-  
woordelijke Vorst  
Tel: 0493 34 04 85



**Geneviève Georges**  
Assistente van de  
Projectverant-  
woordelijke Vorst  
Tel: 0493 91 46 72



**Marianne Massion**  
Projectverantwoordelijke  
Ukkel  
Tel: 0488 43 38 87



**Joëlle Plumerel**  
Projectverantwoordelijke  
Anderlecht  
Tel: 0493 38 52 71



**Inès Dujardin**  
Projectverantwoordelijke  
Ottignies-LLN Walhain  
Tel: 0498 56 20 67



**Charlotte Rigo**  
Projectverantwoordelijke  
Rixensart  
Tel: 0492 10 70 38



**Nathalie Braun**  
Projectverantwoordelijke  
Nijvel  
Tel: 0493 38 52 73



**Amélie Deridder**  
Projectverantwoordelijke  
La Louvière  
Tel: 0493 41 87 27

## DE RAAD VAN BESTUUR



**Aude Garely**



**Yasmine Boudaka**



**Emmanuelle Ghislain**



**Mima De Flores Canales**



**Stéphane Heymans**

## EN NATUURLIJK OOK ALLE VRIJWILLIGERS

die zich inzetten voor het project en zonder wie dit niet zou zijn wat het is!  
Bedankt iedereen!!

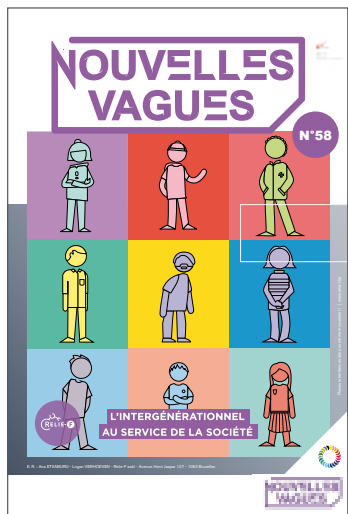




## 9. DIT ZEGGEN ZE OVER ONS

# DIT ZEGGEN ZE OVER ONS IN DE PERS ...

# EN OP DE RADIO.



December 2022



Herfst 2022



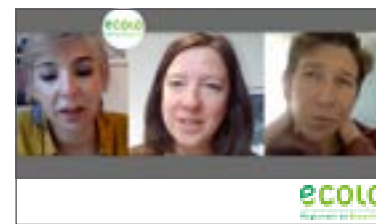
December 2022



December 2022



December 2022



Facebook live - Écolo Bruxelles  
Februari 2022



Uitzending debat - Coupe circuit  
Juni 2022



Sensibiliser - December 2022



Reportage - Libres, Ensemble  
December 2022



Reportage TDM - Februari 2022



Rondetafelgesprek - Radio Maritime  
Februari en April 2022



Uitzending debat - Pour info  
25 Oktober 2022



Reportage - December 2022



@Camzzi

## 10. ONS STEUNEN

# ONS STEUNEN

**Jouw steun is een belangrijke schakel in de strijd tegen de eenzaamheid en het isolement van onze ouderen:**

- Wil je op de hoogte blijven en anderen over ons vertellen? Schrijf je dan in op onze nieuwsbrief en/of abonneer je op onze sociale media en like, deel en forward zoveel als je wilt!



- Wil je graag een Nabuur worden? Bel dan op ons algemene nummer 0486 76 62 89 of neem rechtstreeks contact op met de antenne van je wijk.
- Wil je ons werk financieel steunen? Maak dan een donatie over op rekening BE70 5230 8078 6325 (fiscaal aftrekbaar vanaf € 40 per jaar). Of vraag je notaris om advies om ons een legaat na te laten.

# 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

14, Place de l'Altitude Cent - 1190 Vorst | Telefoon: 0486 76 62 89

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