



GUIDE DES SENIORS



ÉDITION
2024 - 2025



Cher lecteur, chère lectrice,

Nous sommes heureux de pouvoir vous proposer ce Guide des Seniors à Uccle. Ses informations variées, regroupées par thématiques, se veulent une réponse concrète à vos questions de la vie quotidienne comme « Où trouver cette information ? » ou « Qui peut m'aider ? ».

Souvenez-vous à cet égard que la Commune, en particulier notre service Seniors comme celui de l'Action sociale, ainsi que le CPAS, sont à votre disposition pour vous apporter l'assistance dont vous avez besoin, que vous soyez soit vous-même senior soit proche d'une personne âgée.

À l'heure de la numérisation galopante des services, la Commune a la conviction qu'un Guide imprimé conserve toute son utilité. C'est le gage, pour vous, de l'avoir toujours facilement à portée de mains et de pouvoir le consulter à votre aise.

Pour autant, nous n'ignorons pas les facilités d'Internet : si vous êtes connecté(e), vous trouverez au fil des pages de votre Guide une large moisson d'adresses de sites web ou de courriels, en plus des adresses physiques et numéros de téléphone.

Nous réunissons le meilleur des deux mondes pour vous proposer l'information la plus large possible.

Bonne lecture !

Le Service Seniors

MES INFORMATIONS PERSONNELLES	4 - 8
NUMÉROS URGENTS & UTILES	9
AIDE SOCIALE	10 - 11
AIDE À DOMICILE	12 - 15
ANIMAUX	16 - 17
CITOYENNETÉ ACTIVE	18 - 20
CULTURE ET LOISIRS	21 - 25
DÉCHETTERIE ET RECYCLAGE	26 - 30
ÉNERGIE	31
ENVIRONNEMENT	32 - 33
FIN DE VIE	34 - 37
HANDICAP ET PERTE D'AUTONOMIE	38 - 40
INFORMATIQUE	41 - 42
JUSTICE	43 - 44
LOGEMENT	45 - 48
MAISONS DE REPOS, DE SOINS ET SÉNIORIES .	49
MALTRAITANCE ET ÂGISME	50
PENSIONS	51 - 52
REPAS ET ÉPICERIE SOCIALE	53 - 54
MOBILITÉ	55 - 58
SANTÉ	58 - 60
SÉCURITÉ : PRÉVENTION ET POLICE	61 - 64
SOLITUDE	65
VIE FAMILIALE	66

MES INFORMATIONS PERSONNELLES

Complétez l'aide-mémoire ci-dessous pour être certain(e) de trouver rapidement les informations utiles à communiquer lors de vos contacts avec différents services.

Cette liste peut aussi venir en aide à des personnes qui vous assisteraient à domicile.

Faites donc librement votre choix des informations que vous souhaitez voir accessibles dans ce cas.



Mes informations de contact

 Mon numéro de téléphone fixe	
 Mon numéro de GSM	
 Mon adresse mail	
 Mon adresse postale	

Mes informations d'identité

 Ma date de naissance	
 Mon numéro de registre national <i>(Celui-ci se trouve au dos de votre carte d'identité)</i>	
 Mon numéro de carte d'identité	

Mes informations de santé

 Mon médecin généraliste	Nom : Téléphone :
 Ma pharmacie habituelle	Nom : Téléphone :
 Avez-vous des allergies ?	Oui / Non Lesquelles :



Mes informations de santé



Avez-vous introduit une déclaration relative...
(lire page 34)

- ✓ à vos dernières volontés :
Oui / Non
- ✓ à l'euthanasie : Oui / Non
- ✓ au don d'organes :
Oui / Non
- ✓ au don de votre corps à la science : Oui / Non
- ✓ au refus de certains actes médicaux (déclaration anticipée « négative » :
Oui / Non



Qui contacter dans ma famille ou mon entourage ?



En priorité

Nom :

Prénom :

GSM :

Fixe :

Lien avec vous :
(p.ex. sœur)



Dans mon voisinage

Nom :

Prénom :

GSM :

Fixe :

Lien avec vous :
(p.ex. voisin)



Si vous avez un animal domestique, qui s'en occupe si je suis absent(e) ?

Nom :

Prénom :

GSM :

Fixe :



Autres informations



Ma voiture	Marque :
	Modèle :
	Couleur :
	Plaque d'immatriculation :



Eau	Mon n° de contrat :
-----	---------------------



Électricité	Fournisseur :
	Mon n° de contrat :



Gaz	Fournisseur :
	Mon n° de contrat :



Téléphone fixe	Fournisseur :
	Mon n° de contrat :



GSM	Fournisseur :
	Mon n° de contrat :

NUMÉROS URGENTS & UTILES



Urgences



✓ **AMBULANCE - POMPIERS : 112**



✓ **POLICE : 101**

? Que devez-vous dire lors de votre appel ?

Il est essentiel de communiquer des informations précises à l'opérateur

Indiquez-lui :

- ✓ l'endroit exact
- ✓ ce qui s'est passé
- ✓ s'il y a des blessés
- ✓ qui vous êtes



Numéros urgents & utiles

Lisez nos conseils et informations sous la rubrique « Sécurité : Prévention et Sécurité » (page 61)

AUTRES NUMÉROS URGENTS

- ✓ Cardstop : 070 344 344
- ✓ Centre antipoison : 070 245 245
- ✓ Centre des Brûlés Neder-Over-Heembeek : 02 268 62 00
- ✓ Child Focus : 116 000
- ✓ Fuite d'eau en voirie : 02 739 52 11
- ✓ Odeur de gaz : 0800 19 400
- ✓ Panne d'électricité : 02 274 40 66
- ✓ À qui parler ? (Voir page 65).

Votre Commune est à vos côtés pour vous aider (ou vos proches et vos connaissances) dans une multitude de situations de la vie quotidienne. Outre le CPAS, le service communal Action sociale se tient à votre disposition pour vous écouter et chercher la solution la plus adaptée à vos difficultés sociales.



Assistance sociale à la Commune

L'équipe des assistants sociaux est formée pour faire progresser positivement les situations les plus complexes. Elle vous accompagne et vous met en liaison avec certains organismes, tels que mutuelle, CPAS, fournisseur de gaz et électricité, huissiers de justice, justice de paix, hôpitaux...

Besoin d'information ou d'une aide ?

Contactez les assistantes sociales de la Commune par exemple pour :

- ✓ vous informer sur les maisons de repos uccloises ;
- ✓ vous faire assister dans vos démarches administratives ;
- ✓ vous faire bénéficier de certains avantages sociaux ou communaux ;
- ✓ analyser les solutions pour demeurer à votre domicile ;
- ✓ coordonner différents services (aides familiales, repas à domicile...).

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale, rue de Stalle 77

Quand ?

Soit lors de permanences : mardi et jeudi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30. Soit à domicile (rendez-vous à fixer par téléphone).

Contact :

☎ 02 605 12 00 - ✉ social@ucclle.brussels

Une aide du CPAS ?

Le Centre public d'action sociale (le CPAS) apporte son aide aux Ucclois(es), sous diverses formes (financière, matérielle...).

Ses services aux seniors sont répertoriés sous plusieurs rubriques de cette brochure.

A large empty rounded rectangle with horizontal dashed lines, intended for notes or contact information.

C'est un souhait légitime : vivre à la maison aussi longtemps que la santé ou l'autonomie le permettent. Parce qu'on est si bien chez soi, dans son quartier, auprès de ses voisins...



Services de proximité

L'Agence locale pour l'Emploi (ALE) vous met en contact avec une personne qui viendra vous soulager dans vos tâches domestiques. Il peut s'agir de vous accompagner ou de vous assister dans la vie quotidienne, de vous aider dans de petits travaux de bricolage ou de jardinage, de vous apporter une aide administrative, etc.

Pour faire appel à ces prestations, vous devez vous procurer **des chèques ALE** (montant variable selon vos revenus).

Les chèques sont déductibles de vos impôts (15 % du montant payé par chèque avec un plafond de 1 720 €/an).



Où ?

Agence locale pour l'Emploi, place Vander Elst 29 (1^{er} étage)



Quand ?

Uniquement sur rendez-vous les lundis, mardis et jeudis de 9h à 12h30



Contact :

☎ 02 605 12 60 - ✉ aleucle@misc.irisnet.be



Aide-ménagère et/ou familiale

Les **Services Ucclais à Domicile (SUD) du CPAS** vous apportent, sous certaines conditions, une aide ou du soutien dans votre vie quotidienne. Suite à une demande d'aide, l'assistante sociale du service ouvre un dossier, détermine un plan d'aide et fixe le tarif horaire en fonction notamment de vos revenus. Les prestations des SUD sont accessibles aux familles, aux personnes âgées ou en situation de handicap, aux personnes affectées d'une maladie...



Où ?

CPAS, chaussée d'Alseberg 1001



Quand ?

De 8 à 17h



Contact :

☎ 0494 53 07 10 - ✉ timdemey@cpasuccl.be

🌐 www.cpasuccl.be/category/sudservices-ucclais-a-domicile

Diverses associations offrent également de l'assistance à domicile :

✓ **Centrale de Services à Domicile asbl (CSD)** : 02 537 98 66
(7j/7 - 24h/24)

✓ **Croix jaune et blanche de Bruxelles asbl** : 02 647 03 66

✓ **Soins chez Soi asbl** : 02 420 54 57

Bon à savoir

Le **réseau SAM** rassemble les coordonnées de multiples intervenants venant en soutien aux aidants proches confrontés aux difficultés de la vie quotidienne avec une personne dépendante. (lire page 38)

Titres-Services

Le service Titres-Services du CPAS se consacre à deux catégories d'activités :

- ✓ l'aide aux tâches ménagères ;
- ✓ le repassage au sein de son atelier.

Il vous est accessible si vous résidez à Uccle ou dans ses proches environs. Un titre-service est dû par heure prestée. Il coûte **10 €** et est en partie déductible fiscalement.



Où ?

CPAS, chaussée d'Alseberg 1001



Quand ?

De 8h30 à 16h30



Contact :

☎ 0494 53 07 10

✉ serge.vanschuylenbergh@cpasuccle.be

Bon à savoir

À la recherche d'information sur les titres-services ?

Consultez :

🌐 www.titre-service.brussels ou
appelez le ☎ 02 401 31 60



Téléassistance

La téléassistance vous permet de garder votre autonomie et de continuer à vivre à la maison. En cas d'incident comme une chute, ce service vous met en contact avec une centrale d'assistance.

Les services de télé-assistance agréés :

- ✓ Centrale de Services à Domicile asbl (CSD) :
02 537 98 66
- ✓ Centrum Derde Leef tijd vzw : 02 513 45 10
- ✓ Télé-Secours asbl : 02 478 28 47



Bon à savoir

La Commune vous propose **une prime d'un montant de 50 € maximum** à l'installation d'un dispositif de téléassistance. Vous y avez accès si vous avez 65 ans ou plus, ou êtes reconnu(e) comme invalide (réduction d'autonomie de maximum 9 points).



Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale,
rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 15h30



Contact :

☎ 02 605 12 00 - 02 605 12 04

✉ actionsociale@uccle.brussels

Chats et chiens sont nos fidèles compagnons.
Comment en prendre soin ou en accueillir un ?

Votre animal de compagnie

Les chats et chiens doivent se faire implanter une puce électronique par un vétérinaire. Celui-ci vous renseignera sur toutes vos obligations concernant votre animal de compagnie.

Vous promenez votre chien dans les parcs et jardins publics d'Uccle ?

Rappelez-vous que vous devez le tenir en laisse à maximum 1m50 de vous.

Certaines plages horaires « sans laisse » sont prévues :

- ✓ avant 10h en toutes saisons
- ✓ après 16h du 1^{er} octobre au 31 mars
- ✓ après 18h du 1^{er} avril au 30 septembre.

Dans les parcs gérés par Bruxelles Environnement (dont le Kauwberg, le parc de la Sauvagère, le parc Fond'Roy ou encore la plaine du Bourdon), la règle est également de tenir votre chien en laisse à toutes heures, sauf dans certaines zones spécifiquement prévues pour les laisser en liberté.



Bon à savoir

Une prime à l'adoption d'un animal domestique en refuge est proposée par la Commune (**montant de la prime : 50 % du prix de l'adoption avec un maximum de 200 €**). Si vous avez l'envie et la possibilité d'accueillir un animal, pensez donc à l'adoption !

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Environnement,
rue de Stalle 77

27 Quand ?

De 8h30 à 12h30 et 14h00 à 16h30

Contact :

☎ 02 605 13 54

✉ bienetreanimal@ucclle.brussels

Une urgence ?

Service de garde vétérinaire : ☎ 0491 91 91 31 (7j/7 et 24h/24)
ou sur place rue Le Lorrain 2 à 1080 Molenbeek-Saint-Jean

Vétérinaires à domicile : ☎ 0497 40 04 00

Venir en aide à un animal perdu, blessé ou mort

Que faire si vous trouvez un chien errant ? Un renard malade ? Etc.

	Animaux domestiques	Animaux sauvages
Perdu ou blessé	Police (02 563 96 39) ou un vétérinaire	Pompiers (112)
Mort (dans l'espace public)	Service de la Propreté 02 605 16 60 proprete@ucclle.brussels	

La Commune privilégie une gestion partagée avec ses habitant(e)s via les Conseils consultatifs communaux et les initiatives de l'échevinat de participation citoyenne.



Conseils consultatifs communaux

La Commune a mis en place plusieurs conseils consultatifs ouverts aux citoyens.

Deux de ces organes en particulier s'intéressent aux problématiques qui concernent les seniors.

✓ Conseil consultatif communal ucclais des Aîné(e)s (CCUA)

Les seniors à Uccle peuvent faire entendre leur voix via le Conseil Consultatif Ucclais des Aîné(e)s.

Celui-ci émet des avis ou propositions, de sa propre initiative ou à la demande des autorités communales. Son champ d'action est très large.

Le CCUA se compose de représentants d'associations ainsi que d'Ucclois et Uccloises de 60 ans et plus. Ses séances plénières sont publiques. Il est possible d'y être entendu, sur demande auprès du Conseil consultatif.

Depuis sa création, le CCUA a produit des avis sur les thématiques suivantes : mobilité des seniors, fracture numérique et logement intergénérationnel. Ses membres ont également établi un répertoire des espaces verts ucclais notamment sous l'angle de leur accessibilité.

Plus d'informations :

consultez la page www.uccle.be/ccua

ou appelez le Service Seniors : ☎ 02 605 15 50

✓ Conseil consultatif communal de la Personne en situation de Handicap (CCCPSH)

Ce conseil rend des avis sur toutes les questions d'intérêt communal touchant l'égalité et l'inclusion en lien avec un handicap. Il peut émettre des suggestions et propositions liées aux préoccupations des personnes concernées, à leur autonomie et leur qualité de vie.

Qui peut devenir membre ? Les personnes en situation de handicap elles-mêmes ou des représentant(e)s d'associations actives dans la promotion et la défense de leurs intérêts.

Plus d'informations :

☎ 02 605 22 81 ou ✉ gdegeyter@uccle.brussels

Participation citoyenne

La Commune encourage la participation de ses habitant(e)s, en soutenant leurs projets, en leur permettant d'appréhender les enjeux communaux et en prenant en compte leur avis. Divers leviers et rendez-vous concrétisent cette participation : subsides coup de pouce ou budget annuel participatif, tour régulier des quartiers, rencontres citoyennes, droit d'interpellation citoyenne au Conseil communal ou de Police...



Où :

Centre administratif d'Uccle, Service Participation citoyenne, rue de Stalle 77



Contact :

☎ 02 605 11 95

✉ participationcitoyenne@uccle.brussels

Bénévolat



Les seniors sont, plus qu'à leur tour, actifs comme volontaires auprès d'associations. Le bénévolat des aîné(e)s est souvent même indispensable au fonctionnement de projets et d'initiatives dans des domaines aussi variés que le social, la culture, le sport, l'environnement...

ENVIE DE VOUS LANCER ?

Des asbl et des services de la Commune font appel à des bénévoles seniors pour assurer leurs missions.

C'est le cas, par exemple :

- ✓ de l'asbl des seniors **Generation+** (page ci-contre) dont de nombreuses activités (ateliers, marches...) sont animées par des seniors eux-mêmes ;
- ✓ de l'asbl **Le Pas pour ses écoles de devoirs** ;
- ✓ du service de **voiturage Mobitwin** (page 55) ;
- ✓ de la **Vélothèque d'Uccle** (service Action sociale) :
 - ☎ 02 605 12 01 ;
- ✓ du service **Propreté** via ses « Partenaires » (page 30).

Pour connaître d'autres associations, consultez par exemple www.giveaday.be ou la plateforme www.levolontariat.be.

Comités de quartier

De nombreuses associations de riverains ou de quartiers animent la vie locale. L'Association de Comités de Quartier Ucclois (ACQU) en fédère un grand nombre et promeut une citoyenneté responsable.

Plus d'informations : ACQU

- ☎ 02 375 78 84
- ✉ acqu.asbl@gmail.com
- 🌐 www.acqu.be



CULTURE ET LOISIRS



VOS PASSIONS, VIVEZ-LES À UCCLE !

Activités communales pour les seniors

Generation+, l'asbl communale des seniors

Vous souhaitez découvrir, apprendre, vous promener, rencontrer d'autres seniors à partir de 55 ans ?

L'asbl Generation+ propose aux « toujours jeunes » une multitude d'activités : voyages, excursions, visites, repas, animations, ateliers, jeux... Nombre de ces activités se déroulent dans les Maisons de quartier de la Commune (voir ci-dessous).

En vous abonnant au périodique de l'asbl, G+, vous découvrez en primeur le programme des activités et bénéficiez d'une réduction sur leur tarif.

📍 Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Seniors, rue de Stalle 77

📅 27 Quand ?

Bureaux accessibles du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 (fermés l'après-midi), par téléphone du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 15h30

💬 Contact :

- ☎ 02 605 15 54 - 02 605 15 55 ou 02 605 15 56
- ✉ seniors@uccle.brussels

Maisons de quartier

Les Maisons de quartier accueillent les seniors tout au long de la semaine, pour des repas de midi (potage, plat, dessert), pour les activités et ateliers proposés par l'asbl Generation+ et d'autres animations.

✓ **Maison de quartier Homborch :**

Rue du Kriekenput 14 - ☎ 02 605 15 76

✓ **Maison de quartier Vanderkindere :**

Rue Vanderkindere 383 - ☎ 02 605 15 81

✓ **Maison de quartier Dieweg :**

Avenue Paul Stroobant 43 - ☎ 02 605 15 83

✓ **Maison de quartier 1180 :**

Rue Robert Scott 14 - ☎ 02 605 15 84

Autres associations et lieux de loisirs et rencontres

✓ **Association des Pensionnés et Retraités d'Uccle**



Où ?

Place Saint-Job 9



Contact :

M. Jean-Paul Vleminck - 0475 23 08 45

✓ **Atoll**

Atoll est un lieu d'accueil de jour qui soutient le maintien des aînés à domicile comme alternative préventive à l'hébergement en maison de repos. Atoll valorise vos expériences à travers différents projets (cuisine, jardinage, discussions thématiques...), des activités culturelles et artistiques, la convivialité autour d'un repas ou d'une collation, une contribution au développement de vos projets personnels.



Où :

Atoll Sud, Rue Marconi 157 à 1190 Forest



Contact :

☎ 0477 79 20 07 - 02 733 15 51

✉ direction@atoll.be

🌐 www.atoll.be



✓ **Bras dessus Bras dessous**

Cette association de lutte contre l'isolement (lire page 65) organise des événements réguliers à Uccle et tient, chaque semaine le « Mardi gourmand », un moment de rencontre intergénérationnel.

Contact :

☎ 0486 76 62 89

✉ info@brasdessusbrasdessous.be

🌐 www.brasdessusbrasdessous.be

✓ **Carpe Diem**

Club de pétanque, bridge, cartes, rummikub, atelier de cuisine... dans le quartier du Bourdon.



Où :

Rue du Bourdon 11



Contact :

☎ 0477 58 00 78

✓ **Club 36**

Le Club 36 se réunit tous les jeudis de 14h30 à 17h pour partager différentes activités : jeux, projections de films, discussions autour d'un texte ou d'un livre...



Où ?

Avenue Montjoie 36



Contact :

☎ 02 344 57 90

✓ **Club de la Joie**

Réunion de loisirs et de rencontres, organisée au sein de la paroisse de la Sainte-Alliance.



Où ?

Place de la Sainte-Alliance 14



Contact :

☎ 02 375 67 09 - 0477 55 38 30

✓ Thé au jardin (Warned)

Thé au Jardin est un projet inclusif dans lequel les liens entre les jeunes et les anciennes générations se tissent. Son équipe expérimentée de bénévoles, d'instructeurs professionnels et d'artistes crée un espace éclectique où (re)développer l'estime de soi, retrouver l'autonomie, se dépenser ou améliorer son humeur.

📍 Où ?

Le Jardin, Kauwberg 22 (accès par la chaussée de Saint-Job)

💬 Contact :

☎ 0456 06 39 50

✉ info@warned.plus

🌐 www.warned.plus/fr/the-au-jardin

✓ Royal Pétanque Uccle Centre asbl (RPUC) + Club de tir à l'arc

Plus ancien club de pétanque du pays, le RPUC accueille de nombreux seniors, pour des parties de boules où la dextérité le dispute à la convivialité.

📍 Où ?

Rue Robert Scott 14

💬 Contact :

☎ 0471 93 85 41



Bon à savoir

La Commune attribue chaque année des subsides de fonctionnement aux associations (asbl ou de fait) qui organisent un accueil ou des activités spécifiques pour les aîné(e)s. **La demande de subside doit être introduite à l'aide d'un formulaire disponible auprès du Service Seniors**

☎ 02 605 15 50 ou ✉ seniors@uccle.brussels

Bibliothèques et Centres culturels

Votre plaisir de lecture est au cœur de la mission des quatre bibliothèques communales (dont une néerlandophone). Elles vous donnent accès à leur catalogue varié et constamment renouvelé ainsi qu'à une foule d'activités régulières.

✓ Bibliothèque-médiathèque Le Phare :

Chaussée de Waterloo 935 - 02 605 14 80

lephare@uccle.brussels

✓ Ludothèque du Phare :

Chaussée de Waterloo 935 - 02 605 14 82

ludotheque@uccle.brussels

✓ Bibliothèque du Centre :

Rue du Doyenné 64 - 02 605 14 60 - bibcentre@uccle.brussels

✓ Bibliothèque du Homborch :

Avenue d'Homborchveld 30 - 02 605 14 97

bibliothequeduhomborch@uccle.brussels

✓ Bibliothèque néerlandophone De Bib :

Rue De Broyer 27 - 02 605 14 70

bibliotheek@ukkel.brussels

Les trois centres culturels publics (dont un néerlandophone) vous proposent un programme étoffé de spectacles, animations, ateliers... :

✓ Centre culturel et artistique d'Uccle :

Rue Rouge 47 - 02 374 04 95 - info@ccu.be

www.ccu.be

✓ Ferme rose :

Avenue De Fré 44 - 02 375 71 01 - lafermerose@lafermerose.be

www.lafermerose-uccle.be

✓ Het Huys :

Rue Égide Van Ophem 46 - 02 343 46 58 - hethuys@vgc.be -

www.hethuys.be

✓ Le Doyenné - Maison des Arts d'Uccle :

Rue du Doyenné 102 - 02 605 15 40



Compostage



Le tri des déchets organiques entre dans les habitudes. Si la règle est d'éliminer les déchets alimentaires dans le sac orange et les déchets du jardin dans le sac vert, l'alternative en particulier au sac orange est de composter. Vous n'avez pas la possibilité d'en posséder un à votre usage personnel ? Il existe plusieurs composts de quartier ou composts collectifs à Uccle.

Plus d'informations :

Centre administratif d'Uccle, Service Environnement,
rue de Stalle 77

☎ 02 605 13 50 - ✉ environnement@uccle.brussels

Déchetterie

Vous n'avez pas la possibilité de vous déplacer à la déchetterie régionale (le Recypark, situé à Forest) ? **La Région enlève gratuitement vos encombrants de type ménagers (jusqu'à 3m³), à votre domicile, une fois par an.** De plus, deux fois par an, une déchetterie mobile s'installe pendant une semaine dans différents quartiers d'Uccle. **Suivez les informations communales pour en connaître les dates.**



Bon à savoir

Pas simple de vider le grenier ou la cave ? **Faites appel à l'Agence locale pour l'Emploi** (page 12) pour vous aider à préparer le passage des encombrants !

Donneries communales

Ne plus accumuler ou jeter des livres ou objets, en bon état, dont vous n'avez pas l'usage, mais les mettre à disposition d'autres Ucclois(e)s : c'est le principe des donneries. Et vous pouvez aussi y trouver la perle rare...

Les boîtes à livres

Vous avez lu un livre et souhaitez le partager, venez le déposer dans une des boîtes à livres. Si vous en voyez un qui vous plaît, prenez-le.



Vous les trouverez :

- ✓ parc du Chat (rue Emile Lecomte, en face du n° 28) ;
- ✓ parc Montjoie (avenue Montjoie/rue Edith Cavell - dans le parc) ;
- ✓ coin Dieweg-Wolvendael ;
- ✓ avenue Maréchal Joffre/avenue Oscar Van Goidtsnoven (terre-plein) ;
- ✓ place Saint-Job (devant la salle de sports) ;
- ✓ rue Rouge (en face du Centre Culturel) ;
- ✓ rue Vanderkindere 383 ;
- ✓ avenue Bourgmestre Jean Herinckx/avenue de la Ferme Rose ;
- ✓ piscine Longchamp (entrée côté parking) ;
- ✓ place Jean Vander Elst, en face de la Maison communale ;
- ✓ gare d'Uccle Stalle (rue Victor Allard) ;
- ✓ chaussée de Neerstalle, 433 ;
- ✓ rue Egide Van Ophem / rue François Vervloet ;
- ✓ chaussée d'Alsemberg 1299 (La Roseraie-Espace cré-action) ;
- ✓ parvis Chantecler.

Plus d'informations :

Centre administratif d'Uccle, Service Culture, rue de Stalle 77

☎ 02 605 15 30 - ✉ culture@uccle.brussels

Les give boxes

Deux armoires attendent les objets divers que vous n'utilisez plus mais qui sont encore fonctionnels, propres et en bon état. Vous pouvez bien entendu aussi y faire de belles trouvailles !

Vous les trouverez :

- ✓ à la piscine du Longchamp (square De Fré 1) ;
- ✓ à la bibliothèque du Phare (chaussée de Waterloo 935).

Plus d'informations :

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale,
Rue de Stalle 77

☎ 02 605 12 06 - ✉ nmartin@ucclle.brussels

Poubelle



Pour rappel : les déchets ménagers sont collectés une fois par semaine à Uccle comme ailleurs en Région bruxelloise, selon le principe du tri sélectif.

Quel sac utiliser et quel horaire pour le sortir ?

- ✓ **Sac blanc** : pour les déchets résiduels (non-recyclables) tels que les raviers en plastique et feuilles d'aluminium ou encore les déchets alimentaires non compostables (arêtes, os par exemple).
- ✓ **Sac bleu** : pour les emballages PMC comme les bouteilles en plastique, les canettes, les produits de douche et les Tetra Brik.
- ✓ **Sac jaune** : pour les papiers et cartons comme les journaux, les magazines et les caisses en carton. Vos papiers-cartons doivent être propres et secs. Vos cartons qui ne rentrent pas dans le sac jaune doivent être pliés et solidement ficelés. Vos journaux peuvent être empilés. Ils doivent alors être ficelés.

- ✓ **Sac orange** : pour les déchets alimentaires comme les restes de repas, les emballages compostables...
- ✓ **Sac vert** : pour les déchets de jardin tels que les branches, les fleurs et mauvaises herbes.

Plus d'informations sur ces collectes (dont leur horaire) :

Bruxelles Propreté - ☎ 0800 981 81

🌐 www.propreté.brussels.

La poubelle rigide : le bon geste pour la propreté de nos rues !

Pour éviter de voir vos sacs éventrés par des renards, chats, chiens ou corneilles en quête de nourriture, **il est préférable de placer vos sacs dans des poubelles rigides.**

La Commune vous propose des poubelles au format réglementaire :

- ✓ modèle évasé d'une contenance de 80 litres pour les sacs blancs (payant) ;
- ✓ container d'une contenance de 25 litres pour les sacs orange (gratuit).

📍 Où ?

Service Propreté, rue de Stalle 160)

📅 27 Quand ?

Du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 12h30 à 15h

💬 Contact :

☎ 02 605 16 60 - ✉ proprete@ucclle.brussels



Bon à savoir

Envie d'agir pour la propreté de votre quartier ou nos parcs ? Rejoignez les Partenaires de la propreté ! Périodiquement, en famille, ou entre amis, ces bénévoles se promènent dans l'espace public pour y ramasser papiers, mégots, canettes ou autres déchets que des indéclicats y ont laissés. **Le service communal de la Propreté soutient ses Partenaires en mettant à leur disposition un kit pour ramasser les déchets** (pince, gants, sacs) et une aide pour la reprise des sacs remplis par leurs soins.

Plus d'informations au ☎ 02 605 16 62.



Repair cafés

Faire réparer vos objets du quotidien plutôt qu'en acheter de nouveaux : c'est le principe des repair cafés. Des bénévoles vous y attendent pour tenter de redonner vie à vos appareils aussi divers qu'un sèche-cheveux, une imprimante ou encore une foreuse.

✓ Repair café de la Ferme rose :

Avenue De Fré 44

☎ 0484 96 93 90 - ✉ repaircafe.fermerose@gmail.com

✓ Repair café de la Roseraie :

Chaussée d'Alseberg 1299

☎ 0486 49 41 71 ou 02 376 46 45 - ✉ quartier@roseraie.org



ÉNERGIE

Vous avez besoin d'un conseil en lien avec votre consommation d'énergie ?

Adressez-vous à la cellule Énergie du CPAS, accessible à tout(e) habitant(e) de la Commune.

La cellule Énergie vous informe par exemple sur le choix d'un fournisseur, l'ouverture ou fermeture d'un compteur... Ce service vous accompagne également dans la résolution de vos problèmes (électricité, gaz, eau et mazout) : aide à l'analyse de la facture d'énergie, développement d'un plan de paiement avec le fournisseur, aide à l'ouverture du droit au tarif social spécifique, etc.



📍 Où ?

CPAS, chaussée d'Alseberg 1001

📅 27 Quand ?

Du lundi au vendredi, de 9h30 à 11h30, sur rendez-vous

💬 Contact :

☎ 02 370 76 84

Le cadre de vie à Uccle bénéficie sans conteste de son environnement largement verdoyant. Vous pouvez, comme senior, participer à préserver cet environnement, ainsi qu'à l'embellir.

Au jardin

Vous avez la chance d'avoir un jardin, même de taille réduite, et de pouvoir vous en occuper ? Bonne nouvelle car le jardinage, c'est la santé grâce aux multiples gestes qui en font une activité physique au même titre qu'un sport. **Le service Environnement communal développe de multiples initiatives et partenariats pour inspirer ou accompagner les amis des jardins à Uccle. C'est le cas, notamment, de « Végétalisons nos rues » ou du concours « Uccle en fleurs ».**

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Environnement, rue de Stalle 77

Quand ?

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 16h30

Contact :

☎ 02 605 15 30 - ✉ environnement@uccle.brussels

Rappelez-vous, par ailleurs, qu'un permis est nécessaire pour l'abattage d'un arbre ou son élagage à plus de 20%.

Tout abattage ou élagage non impératif pour raisons de sécurité est interdit entre le 1^{er} avril et le 15 août (période de nidification). Il est déconseillé de tailler ses haies et arbustes durant la même période. Le service Vert vous conseille en ces matières.

Où :

Service Vert, avenue Paul Stroobant 41

Quand :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 15h30

Contact :

☎ 02 605 16 80 - ✉ servicevert@uccle.brussels

Bon à savoir

La **pépinière citoyenne** est un projet participatif qui rassemble des bénévoles autour du projet de développer la présence d'arbres et d'arbustes fruitiers dans les espaces publics de la commune. D'une superficie d'environ 5 ares, elle prend place sur le site des espaces verts d'Uccle, et est accessible depuis le parc de Wolvendael. En tant que lieu de formation, elle propose chaque année des ateliers ouverts au public.

Plus d'informations au 0486 58 98 90.



Il n'est jamais trop tôt pour organiser sa fin de vie. Prendre vos dispositions et en informer vos proches, les officialiser pour certaines via la Commune : c'est le gage de votre sérénité comme de celle de votre entourage.

Dernières volontés

Plusieurs déclarations relatives aux souhaits de fin de vie peuvent être établies gratuitement auprès de l'administration communale (Service Population) qui se charge de les faire inscrire au Registre national des personnes physiques :

- ✓ déclaration relative aux dernières volontés en matière de sépulture, rite et contrat d'obsèques ;
- ✓ déclaration de don d'organes ;
- ✓ déclaration anticipée relative à l'euthanasie ;
- ✓ don de votre corps à la science.



Où ?

Centre administratif d'Uccle, rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 15h00



Contact :

☎ 02 605 10 15 - 02 605 10 05 - ✉ population@uccle.brussels

L'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (asbl ADMD) œuvre à faire respecter la bonne application des lois belges relatives à l'euthanasie et aux droits du patient. L'ADMD organise notamment des consultations de fin de vie destinées à toute personne, malade ou non, souhaitant aborder les questions relatives à la fin de vie, qu'il s'agisse d'obtenir de l'information, de l'aide ou d'exprimer ses volontés. Les membres de l'ADMD peuvent recevoir un pendentif signifiant le refus de réanimation conforme à la loi relative aux droits du patient.



Où ?

Avenue Eugène Plasky 144/3 à 1030 Schaerbeek



Contact :

☎ 02 502 04 85 - ✉ info@admd.be - www.admd.be



Bon à savoir

La déclaration anticipée « négative » vous permet de faire connaître par avance votre souhait de ne pas être l'objet de certains actes médicaux (examens, traitements...) en cas d'incapacité irrévocable. Ce souhait, souvent désigné de « non acharnement thérapeutique » s'impose à votre médecin. Cette déclaration anticipée se fait auprès de votre médecin traitant.

Obsèques

Tout renseignement relatif au cimetière et aux concessions peut s'obtenir sur simple coup de téléphone au Service Décès et Inhumations de la Commune.

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Décès et Inhumations, rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h00 et de 13h à 15h



Contact :

☎ 02 605 10 70 - ✉ deces@uccle.brussels

Assurance obsèques

Une telle assurance couvre les frais liés à vos obsèques dans les limites que vous fixez dans votre contrat. Ce type d'assurance peut soulager vos proches confrontés à votre décès par une prise en charge du coût de vos obsèques et de leur organisation. Les assurances obsèques n'offrent pas toutes les mêmes prestations ou avantages. Veillez donc à bien comparer les formules des différentes compagnies d'assurances.

Soins palliatifs

Toute personne a droit à des soins palliatifs, y compris à son domicile, lorsqu'elle se trouve à un stade avancé ou terminal d'une maladie grave, évolutive et mettant en péril le pronostic vital, et ce quelle que soit son espérance de vie. Informez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre mutuelle pour connaître vos droits, les aides et les remboursements d'application en la matière.

Testament

Chacun peut rédiger son propre testament. Attention cependant à y mettre les formes nécessaires : les règles ne sont pas toujours évidentes à suivre pour que ce testament ne soit pas contesté. **Le mieux est sans aucun doute de prendre conseil auprès d'un(e) notaire voire de lui confier la rédaction.**

Pensez aussi à votre testament numérique : vous utilisez des services en ligne, dont un compte Facebook ou des espaces où vous enregistrez vos photos etc. Comment donc en organiser l'accès lors de votre décès ?

Consultez la page www.notaire.be/nouveautes/detail/pensez-a-votre-heritage-numerique pour vous informer à ce sujet.



Bon à savoir

L'asbl testament.be coordonne la campagne nationale testament.be qui, - avec plus de cent ONG, bonnes causes et associations caritatives participantes, est la plus grande campagne de groupe de notre pays.

Contact : ☎ 0479 76 00 00 - ✉ info@testament.be

🌐 www.testament.be

HANDICAP ET PERTE D'AUTONOMIE

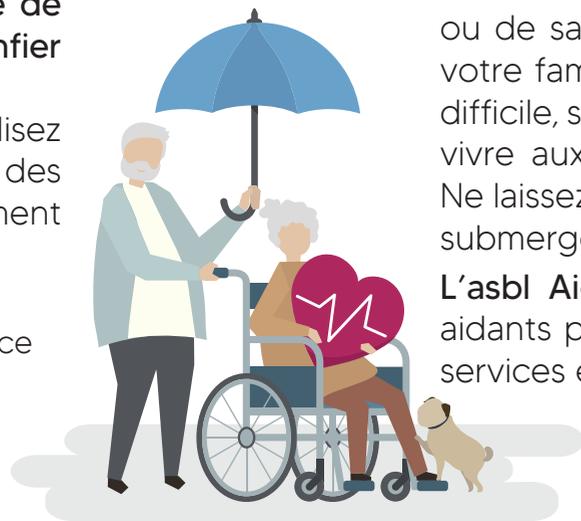
Âge et handicap, plus ou moins invalidant, vont de pair. Diverses formes d'aides sont à votre disposition pour améliorer vos conditions de vie en situation de handicap.

Des aides et services facilitent vos déplacements : découvrez-les sous le chapitre « Mobilité ». Le Centre culturel d'Uccle, de son côté, est équipé d'un système pour améliorer l'expérience des personnes malentendantes.

Aidants proches

Prenez-vous soin de quelqu'un qui a besoin d'aide au quotidien en raison de son handicap ou de sa perte d'autonomie ? Un membre de votre famille, un ami, un voisin... Il peut devenir difficile, sur le plan tant physique que mental, de vivre aux côtés d'une personne dépendante. Ne laissez donc pas le poids de cette aide vous submerger.

L'asbl **Aidants Proches Bruxelles** soutient les aidants proches bruxellois au travers de divers services et activités.





Où :

Boulevard De Smet de Naeyer 570 à 1020 Bruxelles



Contact :

☎ 02 474 02 55 - ✉ info@aidantsproches.brussels

🌐 www.aidantsproches.brussels

Le réseau SAM (Solidaire à la maison) rassemble les coordonnées de multiples intervenant pouvant venir en aide ou soulager le quotidien des aidants proches. La base de données de ces intervenants est accessible en ligne 🌐 www.reseau-sam.be ou en appelant le ☎ **02 474 02 44** (24h/24 et 7j/7).

Démarches

Allocations (18 à 65 ans)*

L'**allocation d'intégration** compense les frais engendrés par la réduction d'autonomie.

L'**allocation de remplacement de revenu** complète un revenu résultant d'une activité professionnelle ou un revenu de remplacement (chômage, mutuelle).



Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service de l'Action sociale, rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30



Contact :

☎ 02 605 12 10 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels

Carte de stationnement*

Cette carte spéciale autorise, sous conditions, le stationnement sur les places spécifiquement réservées à cet usage.



Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service de l'Action sociale, rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30



Contact :

☎ 02 605 12 10 - 02 605 12 04 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels

Reconnaissance d'invalidité*



Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service de l'Action sociale, rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30



Contact :

☎ 02 605 12 10 - 02 605 12 04 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels

*Ces démarches peuvent s'accomplir uniquement par téléphone, sans avoir à vous déplacer.

Télédistribution

Une intervention communale dans votre abonnement à la télédistribution peut vous être accordée (réservée aux personnes reconnues handicapées à 80% ou plus, et ne dépassant pas le plafond de revenus BIM).



Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service de l'Action sociale, rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30



Contact :

☎ 02 605 12 10 - 02 605 12 04 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels

Permanence sociale « handicap »

Une assistante sociale spécialisée répond à vos questions spécifiques en lien avec les allocations et autres mesures d'aide destinées aux personnes handicapées de plus de 21 ans.

Cet accompagnement de proximité est assuré par la Direction générale Personnes handicapées (DGPH) du SPF Sécurité sociale.

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale, rue de Stalle 77

Quand ?

Chaque 3^e jeudi, de 9h à 12h

Contact :

✉ isabelle.bongartz@minsoc.fed.be

Sports et handicap

La piscine Longchamp accorde un tarif réduit aux personnes reconnues handicapées à plus de 17 points de réduction de l'autonomie selon le SPF Sécurité Sociale. Le revenu de leur ménage ne peut dépasser le plafond prévu par l'INAMI pour l'octroi d'une intervention majorée, le BIM (ex VIPO).

Où ?

Square De Fré 1

Contact :

☎ 02 605 12 10 - 02 605 12 04

INFORMATIQUE

Comme de plus en plus de seniors, vous utilisez sans doute les ressources de l'informatique, en particulier d'Internet. Un coup de pouce peut vous être utile pour mieux maîtriser ces outils.

Avec IRISbox, plus besoin de passer à la Commune

Les services en ligne de la Commune vous permettent d'accomplir de multiples démarches sans avoir à vous déplacer au Centre administratif. Cette facilité vous est offerte grâce au guichet électronique IRISbox, accessible via le site Internet de la Commune ou directement via www.irisbox.brussels.

Pas de PC ou d'Internet ? Envie de vous former ?

Les espaces publics numériques (EPN) d'Uccle mettent gratuitement à votre disposition des PC connectés. Des animateurs vous guident et répondent à vos questions. Les EPN proposent également des formations spécifiques pour les seniors, dont certains en collaboration avec l'asbl Generation+.

✓ EPN du service Action sociale

Où ?

Chaussée d'Alsemberg 1011

Quand ?

Mardi, jeudi et vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h à 16h
Mercredi, de 9h à 12h30.

Contact :

☎ 02 563 21 89 - ✉ epn@uccle.brussels



✓ EPN de la Bibliothèque du Homborch

Où ?

Bibliothèque du Homborch, avenue d'Homborchveld 30

27 Quand ?

Lundi de 10 à 12h

Contact :

☎ 0490 42 50 36 - ✉ epnbiblio@uccl.brussels

✓ EPN de la Bibliothèque du Phare

Où ?

Bibliothèque du Phare, chaussée de Waterloo 935 bte 4

27 Quand ?

Mardi et jeudi de 10 à 12h

Contact :

☎ 0490 42 50 36 - ✉ epnbiblio@uccl.brussels

Sécurité informatique : bien se protéger

Outre une formation à l'EPN, vous pouvez adopter les bons réflexes en matière de sécurité informatique à l'aide de quelques outils en ligne dont le site www.cybersimple.be. Ce site propose ses conseils de cyberprévention ainsi qu'un outil de diagnostic très utile pour évaluer votre niveau de vigilance informatique.

JUSTICE

La Commune ou le CPAS vous aide

Le médiateur du pôle communal de **Médiation sociale** est à l'écoute du citoyen et l'aide à résoudre les conflits interpersonnels, familiaux, de voisinage, les conflits locataires-propriétaires

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale, rue de Stalle 77

27 Quand ?

Sur rendez-vous

Contact :

☎ 02 605 12 40 - ✉ mediation@uccl.brussels

Le service de **consultations juridiques du CPAS** est ouvert à tout(e) habitant(e) de la Commune. **Ce service gratuit est assuré par deux avocats désignés par le Barreau de Bruxelles.**

Où ?

CPAS, chaussée d'Alseberg 860

27 Quand ?

Permanence chaque mercredi de 17h à 20h

Contact :

☎ 02 370 75 11

Autres aides

✓ Justice de paix d'Uccle

Le juge de paix tente de proposer une solution humaine pour des problèmes tels que : contestation en matière de bail ou de loyer, querelle de voisinage, désignation d'administrateurs provisoires, etc.

Où ?

Place Vander Elst 29 (rez-de-chaussée)

Contact :

☎ 02 344 42 93

✓ Bureau d'aide juridique

Organisé par le Barreau des avocats de Bruxelles, ce service vous offre l'accès, sous certaines conditions, à l'assistance d'un avocat (aide juridique de première et deuxième ligne).

📍 Où ?

Bureau central de consultation, rue de la Régence, 63 à 1000 Bruxelles

📅 Quand ?

lundi, mardi, jeudi : 9h à 11h & 14h à 16h
mercredi et vendredi : 9h à 11h & 14h à 15h30
+ sur rendez-vous ou par téléphone (Télébarreau)
du lundi au vendredi de 14h à 17h

💬 Contact :

Bureau central de consultation : ☎ 02 519 83 05

🌐 www.bajbruxelles.be/contact

Télébarreau : ☎ 02.511.54.83

📍 Où ?

Centre de consultation décentralisé d'Uccle, Justice de paix,
Place Vander Elst 29 (rez-de-chaussée)

📅 Quand :

2^{ème} et 4^{ème} lundis, chaque mois, de 13h30 à 15h30 (sans rendez-vous)

✓ Centre de Planning familial et de Consultation d'Uccle asbl

Une aide sur le plan social et juridique axée notamment sur les questions de droit civil (bail de résidence principale par exemple) ou de droit familial (séparation, divorce) y est disponible.

📍 Où ?

Rue de Stalle 24

📅 Quand ?

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

💬 Contact :

☎ 02 376 10 00 - 🌐 www.guidesocial.be/planning-uccle

LOGEMENT

Trouver un logement

✓ Service logement de la Commune

La Commune d'Uccle dispose d'un parc de logements à louer, accessibles aux personnes soit en difficulté sociale, soit disposant de revenus moyens. Des conditions d'accès à ces logements sociaux ou moyens sont d'application.

📍 Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service du Logement,
rue de Stalle 77

📅 Quand ?

Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h

💬 Contact :

☎ 02 605 13 60 - ✉ logement@uccle.brussels

✓ Cellule Logement du CPAS

Ce service vous aide à trouver un logement tant au sein du marché locatif privé que du marché locatif public. Vous pouvez aussi y faire appel lors de problèmes locatifs : insalubrité, rupture de bail, garantie locative...

📍 Où ?

CPAS, chaussée d'Alseberg 860

💬 Contact :

☎ 02 333 89 62 - ✉ cellule.logement@cpasuccle.be



✓ Agence Immobilière Sociale Uccloise (AISU)

Vous disposez de revenus modestes et recherchez un logement ?
L'Agence Immobilière sociale uccloise dispose d'un parc étendu de biens en location à un prix abordable.

Vous pouvez aussi vous adresser à l'AISU en tant que propriétaire pour lui confier la gestion locative d'un logement. En échange d'un loyer inférieur au prix du marché, l'AISU vous offre de nombreux services et garanties (paiement assuré du loyer, gestion locative sans souci, entretien du bien, aide à la rénovation, exonération du précompte immobilier...).



Où ?

Centre administratif d'Uccle, rue de Stalle 77



Quand ?

Permanences le mardi de 9h à 12h et le jeudi de 14h à 15h30



Contact :

☎ 02 605 17 40 - ✉ info@aisuccle.be

Logement social à Uccle

✓ Alliance bruxelloise coopérative (ABC)

Cette société coopérative de locataires dispose de deux implantations à Uccle, sur le plateau du Homborch (site Cobralo) et à la frontière avec Forest (site Messidor).



Où ?

Site Cobralo : Place du Chat Botté 8 (bte 1)
Site Messidor : Drève d'Anjou 8 à 1190 Forest



Contact :

Site Cobralo : ☎ 02 435 24 76
Site Messidor : ☎ 02 376 07 58

✓ BinHôme

La société de logement social BinHôme met en location des logements sociaux à Uccle, dans le quartier du Homborch.



Où ?

Rue Emile Claus 63 (siège central, 2^e étage) et rue Jean Ballegeer 69/28 (permanence Homborch)



Quand ?

Rue Emile Claus 63 : lundi de 13h30 à 16h, mardi de 13h30 à 16h, jeudi de 9h à 11h30
Rue Jean Ballegeer 69/28 : lundi de 13h30 à 16h



Contact :

☎ 02 486 69 00 - ✉ info@binhome.brussels
🌐 www.binhome.brussels

Adapter son logement

De nombreuses associations sont spécialisées dans l'aménagement du logement des seniors ou de personnes en situation de handicap. **Elles proposent une adaptation et/ou l'ajout de matériel adapté afin de faciliter le quotidien en toute sécurité.**

La plupart des mutuelles fournissent également ce service et octroient certaines primes pour l'aménagement du logement.

✓ Salle de démonstration Solival

L'asbl Solival présente en un même lieu, à Berchem-Sainte-Agathe, **un large aperçu des aides techniques, adaptations et aménagements possibles du logement.** Cette salle de démonstration, sans vocation commerciale, se veut un centre d'apprentissage et d'essai permettant de faire un choix motivé.



Où ?

Avenue Josse Goffin 180 à 1082 Berchem-Sainte-Agathe



Quand ?

Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h.



Contact :

☎ 078 15 15 00 - ✉ info@solival.be - 🌐 www.solival.be

Logement partagé



Partager son logement, c'est en partager les frais mais aussi construire du lien autour d'un projet de vie ou, plus simplement, des relations de voisinage avec un « plus ».

- ✓ **La Commune** (services du Logement et de l'Urbanisme) vous conseille sur les réglementations s'appliquant à la transformation de votre habitation pour en faire un logement intergénérationnel, par exemple pour un projet d'habitat kangourou.
- ✓ **L'asbl Habitat et Participation** vous informe sur les différentes formes de logement partagé et propose un service de petites annonces pour et par les habitants d'habitat solidaire et participatif.

Contact :

- ☎ 010 45 06 04 - ✉ contactbxl@habitat-participation.be
- 🌐 www.habitat-groupe.be

- ✓ **L'asbl 1 toit 2 Âges** crée et gère au fil du temps des binômes entre, d'une part, une personne âgée et seule à domicile et, d'autre part, des étudiants en recherche d'un logement et d'une relation intergénérationnelle.

Contact :

- ☎ 0498 73 73 19 - ✉ Bruxelles3@1toit2ages.be
- 🌐 www.1toit2ages.be

- ✓ **L'asbl CECO Home Sharing** vous aide à partager votre logement via des conseillers dans l'adaptation de votre logement et la recherche de la personne adéquate à accueillir chez vous.

Contact :

- ☎ 0497 59 95 06 ou 0494 16 40 26 - ✉ info@ceco-homesharing.be
- 🌐 www.ceco-homesharing.be

De très nombreuses maisons de repos et de soins ainsi que séniories se trouvent sur le territoire de la Commune. Visiter leurs locaux et en rencontrer les responsables avant d'en avoir besoin est toujours une bonne idée.

Trouver un établissement adapté à vos besoins

- ✓ **Le service régional IRIScare apporte une information complète sur l'ensemble des établissements reconnus dans la Région : www.iriscares.brussels/fr/citoyens (rubrique « Aînés »).**
- ✓ **L'asbl INFOR-HOMES** vous informe en toute indépendance sur les milieux d'accueil des personnes âgées en Région de Bruxelles-Capitale. Elle peut orienter votre choix de manière personnalisée.

Où ?

Cours Saint Michel, 100 (bte 02) à 1040 Etterbeek

Quand ?

Consultations uniquement sur rendez-vous

Contact :

- ☎ 02 219 56 88 - ✉ inforhomes@misc.irisnet.be
- 🌐 www.inforhomesasbl.be

Différents services communaux peuvent aussi vous aider.

Un répertoire à jour de ces institutions publiques (CPAS) ou privées à Uccle est disponible sur simple demande auprès du Service Seniors de la Commune. Le Service Action sociale de la Commune (voir page 10) vous accompagne dans la recherche d'un établissement répondant à vos besoins. C'est aussi le cas du CPAS d'Uccle qui, suivant votre situation personnelle, peut vous octroyer une aide.

Où ?

CPAS, Chaussée d'Alsemberg, 860

Quand ?

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

Contact :

- ☎ 02 370 75 15 - ✉ info@cpasuccle.be

Selon un sondage d'Amnesty International Belgique, une personne sur quatre de plus de 55 ans est victime de maltraitance et sept sur dix sont victimes de préjugés en raison de leur âge dans notre pays. Ce phénomène ne doit pas être une fatalité. Si vous vous sentez concerné(e), voici des pistes d'action.

Unia, pour se faire conseiller ou faire un signalement

Vous vous sentez discriminé(e) comme senior ou vous êtes témoin d'une telle discrimination ? **Unia, l'institution publique indépendante qui lutte contre la discrimination et défend l'égalité en Belgique, peut vous expliquer vos droits et vous aider à trouver une solution.**

Pour signaler ou poser une question sur une situation de discrimination, appelez le numéro gratuit **0800 12 800**.

Vous pouvez signaler une situation de discrimination par téléphone du lundi au vendredi de 9h30 à 13h.

Un formulaire est également disponible en ligne :

www.signalement.unia.be/fr/signale-le.

Une inquiétude par rapport au lieu de vie d'un senior ?

Des questions liées au respect de son bien-être physique ou psychique ? Une relation difficile entre une personne âgée et un proche ou un professionnel ? La liberté de choisir d'un senior mise en cause ? Une envie de soutenir le mieux-être d'un adulte âgé ? La ligne téléphonique Écoute Seniors de l'asbl Infor-Homes accueille votre témoignage et est à votre écoute en toute confidentialité. Ce service est disponible pour vous : personne âgée, famille, ami, voisin, médecin, personnel soignant, professionnel du domicile, travailleur social...



Où ?

Cours Saint Michel, 100 (bte 02) à 1040 Etterbeek



Contact : (sur rendez-vous uniquement)

☎ 02 219 56 88 - ✉ inforhomes@misc.irisnet.be

🌐 www.inforhomesasbl.be

Le Service Pensions de la Commune est à votre disposition pour tout renseignement ou demande de pension.



Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale,
rue de Stalle 77



Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30
(uniquement sur rendez-vous)



Contact :

☎ 02 605 12 18 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels



Demande de pension de retraite

Lorsque **vous atteignez l'âge légal de la pension (65 ans)**, vos droits à la retraite sont examinés automatiquement. Un questionnaire vous est envoyé environ un an à l'avance.

Il est possible de **prendre votre retraite avant l'âge légal** (au plus tôt à 60 ans si certaines conditions de carrière sont remplies). Pour cela, il vous faut introduire votre demande au plus tôt un an à l'avance à la Commune ou directement auprès du Service fédéral des pensions.

Estimation automatique de votre pension (dès 55 ans)

Le Service fédéral des pensions envoie automatiquement une estimation de pension à toute personne qui a travaillé en tant que salarié et qui réside en Belgique, lors de son 55^e anniversaire. Vous recevez de cette manière une idée précise du montant de la pension à percevoir. Il est possible de demander une nouvelle estimation de votre pension de salarié à tout moment au-delà de votre 55^e anniversaire. Ceci vous permet par exemple de tenir compte d'un nouveau choix de carrière (travail à temps partiel, nouveau contrat, etc.).

Vous avez une question sur votre estimation ? C'est possible :

- ✓ en appelant le 1765 (numéro gratuit pour les salariés, les fonctionnaires et les indépendants) ;
- ✓ via le formulaire disponible sur internet : www.sfpd.fgov.be ;
- ✓ via le portail Internet www.mypension.be.

Pension GRAPA

La Garantie de Revenus aux Personnes âgées est accordée aux personnes de 65 ans et plus qui bénéficient d'une faible pension, après enquête sur l'ensemble des revenus.

L'octroi de la garantie GRAPA est conditionnée aux critères suivants :

1. être âgé(e) de 65 ans et résider effectivement et en permanence en Belgique ;
2. avoir été assujetti à la Sécurité sociale en tant que travailleur salarié, indépendant ou fonctionnaire à une législation d'un État membre de l'Union européenne prévoyant des prestations de vieillesse ou être le conjoint survivant d'une personne qui était assujettie à une législation d'un État membre prévoyant une pension de survie.

Aide aux personnes âgées de plus de 65 ans (APA)

Cette allocation est accordée aux personnes de plus de 65 ans ayant d'importants problèmes de santé, en complément de leur pension.

Pour ces trois types d'aide, une demande peut être introduite par le demandeur ou son représentant, muni de la carte d'identité du demandeur et une procuration, au **Service Action Sociale, rue de Stalle 77**.

Le calcul de ces allocations tient compte des revenus du demandeur ainsi que de ceux de la personne avec laquelle il forme un ménage.

REPAS ET ÉPICERIES SOCIALES

Repas à domicile ou dans les Maisons de quartier

La Commune d'Uccle propose des repas à prix modéré. Vous pouvez choisir de les consommer dans l'une des Maisons de quartier de la Commune (lire page 21) ou de vous les faire livrer à domicile si vous avez plus de 70 ans ou êtes porteur(se) d'un handicap ou sous certificat médical.

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale, rue de Stalle 77

27 Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30

Contact :

☎ 02 605 12 11 - ✉ servicerepas@uccler.brussels



Épiceries sociales

- ✓ **Le Centre de Distribution alimentaire gratuite du CPAS** est ouvert aux personnes disposant d'un revenu inférieur au seuil de pauvreté, après ouverture d'un dossier social auprès du CPAS.

Où ?

CPAS - Chaussée d'Alseberg 860

27 Quand ?

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30

Contact :

☎ 02 370 76 65 - ✉ alain.cochez@cpasuccler.be

🌐 <https://cdag.cpasuccler.be>



✓ **L'asbl Diaconia (section Boetendael)** - Alliance - Coq organise via son antenne sociale du Précieux Sang des distributions de colis alimentaires aux personnes sans ressources.

Où ?

Rue du Coq 24

Quand ?

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 16h

Contact :

☎ 02 605 12 06

✓ **L'Antenne sociale Saint-Pierre** offre différents services : assistance sociale, vestiaire, écoute.

Où ?

Rue du Doyenné 98

Quand ?

- Assistance sociale : mardi de 14 h à 16 h et jeudi de 10h15 à 12h15
- Vestiaire : les lundis et les 2^e et 4^e mercredis du mois, de 14h à 17h.

Contact :

☎ 02 344 23 65

✓ **L'Open Free Go d'Uccle, ou frigo solidaire**, distribue des invendus alimentaires encore consommables, deux fois par semaine, et propose également un vestiaire et une boutique sociales.

Où ?

Gare de Calevoet, chaussée d'Alsemberg 1065

Quand ?

Lundi de 17h à 18h30, jeudi de 13h à 14h30

Contact :

MOBILITÉ



Tram, bus, métro avec la STIB

L'abonnement 65+ de la STIB vous donne accès à l'ensemble du réseau tram, bus et métro bruxellois* pour une durée d'un an. Réservé aux seniors à partir de 65 ans, il est vendu au prix de **12 €** (+ 5 € de coût unique pour la carte Mobib) pour les seniors bruxellois. Si vous disposez du statut BIM reconnu par les mutuelles, l'abonnement est gratuit.

Plus d'informations : 070 23 2000 (0,30 €/min)

www.stib-mivb.be

* **Excepté le tronçon Bourget-Brussels Airport.**

Les autres sociétés de transports en commun proposent également des tarifs seniors :

✓ **TEC : abonnement Horizon+65+**

(010 23 53 53 - www.infotec.be)

✓ **De Lijn : abonnement Omnipas 65+**

(070 220 200 - 0,30 €/min - www.delijn.be)

✓ **SNCB : Billet Senior pour 65+, valable pour toute la Belgique à 7,80 €**

(02/528 28 28 - www.belgiantrain.be)

Mobitwin

Vous disposez d'un faible revenu et éprouvez des difficultés à vous déplacer ? Le réseau des bénévoles Mobitwin assure votre transport, à l'aide de leur propre véhicule. Mis en place par l'asbl Taxistop et soutenu par la Commune d'Uccle, Mobitwin vous permet de demander **48 heures à l'avance** à vous faire véhiculer pour aller faire vos courses, participer à une activité, rendre visite à des proches...

Disponible comme bénévole ?

Partagez des moments de convivialité en conduisant d'autres Ucclais(es) !

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale,
rue de Stalle 77

Quand ?

De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 15h30

Contact :

☎ 02 605 12 10 - 02 605 12 04 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels

Chèques-Taxi



Emprunter un taxi à prix modéré, c'est le principe des chèques-taxi. D'une valeur de 5 €, ils sont délivrés aux utilisateurs **au prix de 2,50 € seulement**. Vous pouvez disposer de maximum 7 chèques par mois mais ceux-ci sont cumulables et valables 2 ans. La Commune d'Uccle bénéficie actuellement de partenariats avec 4 compagnies de taxis: les Taxis ucclais, les Taxis verts, les Taxis bleus, les Taxis Victor.

L'octroi de chèques-taxis est conditionné aux critères suivants :

- ✓ soit être handicapé(e) (+9 points, soit +66%) + attestation d'incapacité à utiliser les transports en commun + revenu BIM ;
- ✓ soit avoir plus de 75 ans, produire une attestation d'incapacité à utiliser les transports en commun et bénéficier de revenus BIM.

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Action sociale,
rue de Stalle 77

Quand ?

De 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 15h30

Contact :

☎ 02 605 12 10 - 02 605 12 04 - ✉ actionsociale@ucclle.brussels

56.

Transport pour les personnes à mobilité réduite (PMR)

Les différentes associations ci-dessous vous viennent en aide pour vos déplacements. Cette liste n'est pas exhaustive : votre mutuelle vous renseignera éventuellement d'autres acteurs.

Avec une association

- ✓ Association Espoir asbl : 02 428 24 01 - asblespoir@hotmail.com
- ✓ Autocoeur asbl : 02 673 80 46 - autocoeur@gmail.com
- ✓ Contrepied asbl : 02 763 19 04 - 0474 54 65 36
info@contrepied.be - www.contrepied.be
- ✓ Patients Assistance asbl : 02 733 07 32 - 0498 52 96 61
info@patientassistance.eu - www.patientassistance.eu
- ✓ Proximité Santé asbl : 02 644 51 31 - info@proximitiesante.be
www.proximitiesante.be
- ✓ Sulumob : 02 217 44 44 - info@sulumob.be
www.sulumob.be
- ✓ Sociaal Vervoer Brussel vzw : 02 534 27 54 (informations)
02 544 12 44 (réservation) - svb.reserv@yahoo.com
- ✓ Transport et Vie asbl : 02 612 72 93 - 0486 73 84 11
info@transportetvie.be - www.transportetvie.be

Avec la STIB

Par ailleurs, le service TaxiBus de la STIB est une formule de transport collectif de porte à porte, presté à la demande et destiné exclusivement aux personnes handicapées.

Plus d'informations :

🌐 www.taxibus.be



En taxi

Les taxis bruxellois proposent également des véhicules adaptés au transport des PMR. **Au besoin, réservez votre véhicule en précisant que vous êtes une personne à mobilité réduite, auprès de l'une de ces centrales :**

- ✓ Autolux : 02 512 31 23
- ✓ Taxis Bleus : 02 268 00 00
- ✓ Taxi Capital : 02 427 77 77
- ✓ Taxis Ucclois 2000 : 02 374 20 20
- ✓ Taxis Verts : 02 349 49 49
- ✓ Unitax-Brabant : 02 725 25 25

SANTÉ

Habiter à Uccle vous donne accès à de nombreux services de santé de proximité.

Numéros utiles

Gardes

- ✓ Dentiste de garde : 02 426 10 26
- ✓ Médecin de garde : 1733
- ✓ Pharmacie de garde : 0903 99 000 (1,5 EUR/min.)

À qui parler ?

- ✓ Alcooliques anonymes : 078 15 25 56
- ✓ Cancerinfo : 0800 15 801
- ✓ Info Sida : 0800 20 120 (FR)
- ✓ Maltraitance : lire page 50
- ✓ Prévention suicide : 0800 32 123
- ✓ Tél-Accueil : 107 (solitude, rupture sociale)
- ✓ Violence conjugale : 0800 30 030

Centres médicaux

- ✓ **Le Centre de santé communal propose divers services.** Parmi ceux-ci, une campagne de vaccination (sur inscription) contre la grippe est organisée au début de chaque hiver au bénéfice des seniors de 60 ans ou plus, habitant Uccle et Linkebeek.

Où ?

Chaussée d'Alseberg 883

Contact :

☎ 02 348 68 34

- ✓ **Le Cabinet médical du CPAS** est accessible à l'ensemble de la population uccloise.

Où ?

Chaussée d'Alseberg 860 (au rez-de-chaussée du CPAS)

27 Quand ?

Consultations le lundi, mercredi et jeudi de 10h30 à 13h, le mardi et le vendredi de 11h à 13h.

Contact :

☎ 02 370 76 85

Maisons médicales

Les maisons médicales proposent des soins de santé de première ligne (médecine générale, soins infirmiers, kinésithérapie...), à des prix accessibles. Elles ont pour philosophie de favoriser l'émancipation des patients dans la gestion de leur santé.

- ✓ **Maison médicale d'Uccle-Centre** : Chaussée d'Alseberg 855
☎ 02 331 51 64 - 🌐 www.mmuc.be
- ✓ **Maison médicale Étoile Santé** : Rue de Stalle 171
☎ 02 376 72 22 - 🌐 www.mmetoilesante.be



- ✓ **Maison médicale Homborch Santé** : Rue Jean Ballegeer 69
☎ 02 446 17 40 - www.mmhs.be
- ✓ **Maison médicale Les Peupliers** : Chaussée d'Alseberg 993
☎ 02 881 21 60 - www.mmlespeupliers.be

Hôpitaux à Uccle et dans les environs

- ✓ **Clinique Sainte-Elisabeth** : Avenue De Fré 206 - ☎ 02 614 20 00 (Urgences : 02 614 29 00)
- ✓ **Hôpital Molière Longchamp** : Rue Marconi 142 à 1190 Forest
☎ 02 348 57 11 (Urgences : 02 348 57 41)
- ✓ **Hôpital Saint-Pierre** : Rue aux Laines 105 à 1000 Bruxelles
☎ 02 535 31 11

Bon à savoir

Le Dossier Médical Global (DMG) et le Dossier Santé Partagé (DSP) sont deux outils qui peuvent aider le corps médical à mieux vous soigner. Le DMG offre à votre médecin traitant une vue globale de vos données médicales, de votre état de santé hier et aujourd'hui. Le DSP rend certaines de vos données de santé accessibles à différents intervenants, pour une prise en charge plus efficace, en toute connaissance de cause de votre situation.

Informez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre mutuelle pour en savoir plus sur les avantages du DMG et du DSP pour votre santé et les protections appliquées sur vos données personnelles.

SÉCURITÉ : PRÉVENTION ET POLICE

Votre sécurité est essentielle au plaisir de vivre sereinement à Uccle. Les services de Prévention et de Police, notamment, y veillent conjointement.



Service de Prévention

Le Service Prévention d'Uccle participe à assurer la cohésion sociale, la tranquillité et le bien-être de toutes et tous dans l'espace public.

Les Gardiens de la paix

Vous les reconnaissez à leur uniforme mauve. Leurs missions sont de :

- ✓ sensibiliser le citoyen à la prévention de l'insécurité ;
- ✓ informer le citoyen sur les phénomènes criminels ;
- ✓ assurer une présence dissuasive dans les quartiers ;
- ✓ rétablir le dialogue avec le citoyen.

Les Gardiens de la paix assurent également une présence visible dans les parcs de la Commune, dont ils gèrent l'ouverture et la fermeture.

📍 Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Prévention, rue de Stalle 77

📅 27 Quand ?

Sur rendez-vous

💬 Contact :

☎ 02 605 12 33 - ✉ gardienspaix@uccle.brussels

Le pôle Prévention vol

Le Conseiller en prévention vol vous aide en :

- ✓ diagnostiquant les points forts/faibles de votre habitation ;
- ✓ prodiguant des conseils objectifs et indépendants ;
- ✓ réalisant des séances d'information/formations (sur demande).

Bon à savoir

La Commune vous propose **une prime à la sécurisation de votre logement**. Cette aide s'adresse aux propriétaires ou locataires d'une habitation située à Uccle. **Elle s'élève à 50 % de l'investissement réalisé avec un plafond de 400 €**. Elle concerne la mise en place de mesures anti-intrusion à l'exception des dispositifs technologiques (alarmes, caméras...). Des conditions de revenus s'appliquent pour en bénéficier.

Où ?

Centre administratif d'Uccle, Service Prévention, rue de Stalle 77

27 Quand ?

Sur rendez-vous

Contact :

☎ 02 605 12 33 - ✉ preventionvol@uccle.brussels



Médiation Sociale

En cas de conflits entre citoyens, l'intervention d'un tiers neutre à l'écoute de chaque partie peut permettre de renouer le dialogue. **C'est la mission de la médiation sociale, une voie utile et efficace pour résoudre :**

- ✓ les conflits interpersonnels ;
- ✓ les conflits de voisinage ;
- ✓ les conflits locataires-propriétaires ;
- ✓ les conflits familiaux.

Où ?

Administration communale, Service Prévention, rue de Stalle 77

27 Quand ?

Sur rendez-vous

Contact :

☎ 02 605 12 40 - ✉ mediation@uccle.brussels

Police

Uccle fait partie de la **Zone de police 5342 Uccle - Watermael-Boitsfort - Auderghem**. Vous pouvez contacter la police pour différentes raisons : déposer une plainte, faire surveiller votre habitation lors d'une absence prolongée, connaître le nom de votre agent de quartier, signaler un tapage nocturne...

Bon à savoir

Appelez le 101 uniquement pour une assistance policière en urgence, sur place (accidents de la circulation avec blessés), en cas de faits nécessitant des constatations (cambriolage, vol à l'étalage avec images par caméras de surveillance, bagarres en cours) ou lorsque les auteurs sont encore présents.

Dans tous les autres cas, appelez le 02 563 96 39.



Porter plainte

Signalez-vous auprès de la Police pour porter plainte. **Il y a deux façons de porter plainte :**

1. **Au commissariat central ou à l'antenne Fort Jaco** (coordonnées ci-dessous), sur place uniquement
2. **Via le guichet électronique Police on Web** (www.police-on-web.be) accessible 24h/24 et 7j/7, pour déclarer certains faits précis (vols de vélo, vol à l'étalage, vandalisme...), signaler votre absence et solliciter des passages de la police ou encore enregistrer votre système d'alarme.

Où ?

Commissariat central, rue Rouge 17

27 Quand ?

Ouvert 24h/24 et 7j/7

Contact :

☎ 02 563 96 39

Où ?

Antenne Fort-Jaco, avenue du Fort-Jaco 22

27 Quand ?

Ouvert tous les jours de 8h à 20h sauf le dimanche

Contact :

☎ 02 563 96 70

Vols par ruse : ne vous laissez pas abuser

Faux policier, plombier, préposé au relevé de compteurs... mais vrais escrocs : les méthodes de vol par ruse se renouvellent constamment. Malheureusement, leurs auteurs ciblent souvent les seniors. Montrez-vous vigilant(e) si quelqu'un sonne à votre porte ou à l'interphone en se faisant passer pour un service public ou toute autre profession pouvant intervenir dans votre logement. Ces escrocs ont pour méthode de pénétrer chez vous, certes sans violence, mais avec l'objectif de détourner votre attention pour faciliter un cambriolage.

Quelques conseils :

- ✓ Si une personne se présente à votre porte, exigez une carte professionnelle ou un justificatif de passage. En cas de refus, ne la laissez pas entrer chez vous.
- ✓ Ne laissez jamais un inconnu seul chez vous et ne le laissez pas détourner votre attention.
- ✓ Ne présentez votre carte bancaire sous aucun prétexte, même pour régler une facture de livraison.
- ✓ Ne montrez jamais où vous gardez votre argent ou vos objets de valeur.

Bon à savoir

En cas d'incendie, fermez toutes les portes intérieures de votre habitation. Ceci ralentira la progression du feu et de la fumée (la plus grande menace) et pourrait sauver des vies. Avec l'aide de détecteurs de fumées, vous aurez plus de temps pour vous mettre en sécurité.

SOLITUDE

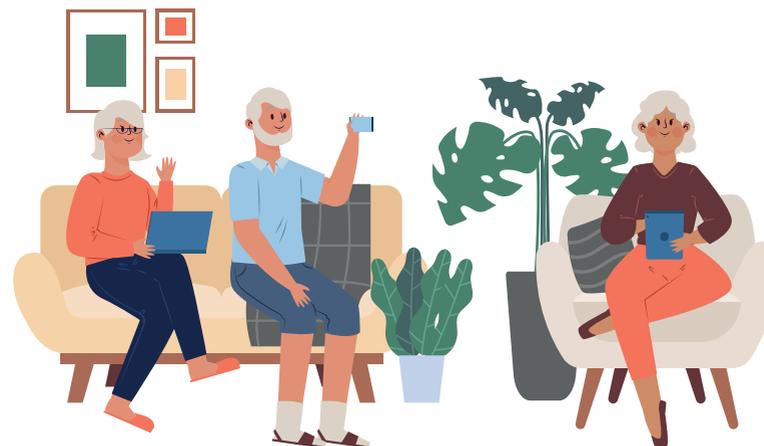
Si vous recherchez une aide pour rompre votre isolement, certaines associations se dédient spécifiquement à cette mission. En particulier à Uccle, vous pouvez faire appel à :

- ✓ **l'asbl Bras Dessus Bras Dessous** a créé dans notre commune un réseau de voisinage solidaire qui permet des rencontres intergénérationnelles et interculturelles, par exemple via des goûters intergénérationnels au Centre de quartier Vanderkindere : pour en savoir, contactez sa coordinatrice Marianne au 0488 43 38 87 ;
- ✓ **la Croix Rouge** : sur simple demande, un(e) bénévole vous rend visite chaque semaine. Une occasion de bavarder, boire un café, partager une activité ou une promenade... Pour en savoir plus, **composez le 105** (numéro gratuit).

Besoin de parler ? Reportez-vous à la page 9 pour prendre connaissance de différents numéros d'appel de services d'écoute spécialisés dont Prévention suicide ou Télé-Accueil.

Envie de passer du temps entre seniors ou donner du temps comme senior à une cause ?

Consultez les chapitres « Citoyenneté active » (page 18), « Culture & Loisirs » (page 21) et « Repas et épiceries sociales » (page 53).



La vie est jalonnée par une série d'événements importants lors desquels nous avons besoin de conseils (mariage, achat d'une maison...) sur nos droits et devoirs, ainsi que sur les conséquences tant juridiques et financières que fiscales.

En tant que seniors, ces conseils sont plus souvent orientés vers les questions de succession comme de conflits familiaux, par exemple sur la place des grands-parents et leur rôle vis-à-vis de leurs petits-enfants. L'allongement de la durée de vie, les transitions de vie (comme le passage à la retraite) peuvent aussi avoir leur impact sur votre propre situation, par exemple en cas de séparation après de longues années de vie commune.

Toutes ces moments de la vie sont l'occasion de **consulter un notaire**. Pour rappel, le premier conseil chez le notaire est gratuit sous certaines conditions. Renseignez-vous à l'étude, lors de la prise de rendez-vous.

Études notariales à Uccle

- ✓ **Véronique BONEHILL et Laurent WETS**, Notaires Associés :
02 344 01 46
- ✓ **Benoît HEYMANS** : 02 374 59 70
- ✓ **Robert LANGHENDRIES** : 02 374 03 84
- ✓ **Jean-Pierre MARCHANT** : 02 374 35 74
- ✓ **Pierre-Edouard NOTÉRIS** : 02 344 01 46



Comment entrer en contact avec les services de la Commune ?

Le numéro d'appel général de la Commune est le **02 605 11 80**

La Commune regroupe la toute grande majorité de ses services au Centre administratif d'Uccle, rue de Stalle 77. Directement desservi par les transports en commun, il offre également une accessibilité idéale pour celles et ceux qui peuvent éprouver des difficultés à se déplacer.

De nombreux services vous offrent la possibilité de prendre rendez-vous, dont certains par téléphone ou par Internet : une véritable facilité aussi pour vous, seniors, pouvant vous épargner de longues attentes.

Avertissement

Ce guide se veut le plus concret et actuel possible. Seules les adresses hors d'Uccle y sont accompagnées de leur code postal et localité. Certaines informations peuvent manquer ou ne plus être à jour. Nous vous prions de nous en excuser. Si vous constatez une erreur ou une omission, n'hésitez pas à nous en faire part. Par ailleurs, le site Internet communal www.uccle.be complète utilement les informations de ce guide.

Publié à l'initiative du service Seniors de la Commune d'Uccle, avec le soutien du Collège des Bourgmestre et Échevins d'Uccle.

Éditeur responsable : François LAMBERT-LIMBOSCH, échevin des Seniors.

Een Nederlandse versie van deze gids is op aanvraag verkrijgbaar bij de Dienst Senioren.

