



**Guide pratique**

**du service seniors**

**de la commune**

**de Forest**



# ÉDITO

**Le service intergénérationnel de la commune de Forest a pour but de promouvoir le vivre ensemble à travers des interactions entre seniors, mais aussi intergénérationnelles, artistiques, associatives... Pour déboucher sur une ouverture vers le quartier environnant et d'autres mondes imaginaires.**

Septembre 2024

VORST FOREST  
service  
*seniors*  
dienst



Commune de Forest  
Gemeente Vorst

# SOMMAIRE

APPEL D'URGENCE SPÉCIAL SENIORS.....	<b>06</b>
LOGEMENT.....	<b>08</b>
RESTAURATION SOCIALE.....	<b>12</b>
CENTRE SENIORS DE LA COMMUNE DE FOREST .....	<b>14</b>
SPORT.....	<b>16</b>
LUTTE CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE.....	<b>18</b>
ACTIVITÉS CRÉATIVÉS ET CULTURELLES.....	<b>20</b>
SOINS ET AIDES.....	<b>24</b>
MAISONS MÉDICALES.....	<b>28</b>
SANTE MENTALE ET BIEN ÊTRE.....	<b>30</b>
MOBILITÉ .....	<b>32</b>
ÉPICERIE SOCIALE & RECYCLERIE & DONS .....	<b>36</b>
AIDES JURIDIQUES.....	<b>38</b>
ANIMAUX.....	<b>40</b>
MUTUALITÉS.....	<b>42</b>

**APPEL**

**D'URGENCE**

**AMBULANCES ET  
POMPIERS:**

**100 ou 112**

**POLICE:**

**101**

**CENTRE ANTIPOISON:**

**070 245 245**

**PRÉVENTION SUICIDE:**

**0800 32 123**

**02 650 08 69**

**ÉCOUTE VIOLENCE**

**CONJUGALE:**

**0800 30 030**

**PRÉVENTION DE LA  
MALTRAITANCE DES  
SENIORS:**

**02 223 13 43**

**LES AIDANTS PROCHES:**

[www.aidants-proches.be](http://www.aidants-proches.be)

**02 474 02 44**

**(24h/24h)**

**CENTRE DE SERVICE  
SOCIAL:**

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

**02 223 37 74**

**SERVICE DE GARDE  
À DOMICILE:**

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

**02 537 27 02**

**INFIRMIERS À DOMICILE:**

**02 377 30 38**

**0474 408 808**

**PLATEFORME DES  
SOINS PALLIATIFS  
À BRUXELLES:**

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

**02 318 60 55**

**BALUCHON ALZHEIMER  
BELGIQUE:**

[www.baluchon-alzheimer.be](http://www.baluchon-alzheimer.be)

**02 673 75 00**

**LIGUE BRUXELLOISE  
FRANCOPHONE POUR  
LA SANTÉ MENTALE  
(LBFSM):**

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

**02 511 55 43**

**ALZHEIMER BELGIQUE:**

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

**02 428 28 19**

**LIGUE ALZHEIMER:**

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

**0800 15 225**

**FÉDÉRATION  
INDÉPENDANTE  
DES SENIORS (FIS):**

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

**02 223 09 27**

**ENEO, MOUVEMENT  
SOCIAL DES ÂÎNÉS:**

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

**02 246 46 73**

**INFORMATION SUR  
LES LIEUX D'ACCUEIL  
ET D'HÉBERGEMENT:  
INFOR HOME  
BRUXELLES :**

[www.inforhomesasbl.be/fr/](http://www.inforhomesasbl.be/fr/)

**02 219 56 88**

# LOGEMENT

RECHERCHE  
HABITAT  
ADAPTE ET  
NON SURTAXE  
POUR SENIORS  
INFORTUNES  
PROPRIOS  
VEREUX  
S'ABSTENIR

EM FROID AVEC LES HOMES

**Nous avons mis la priorité sur le maintien à domicile des personnes âgées et l'adaptation du logement au vieillissement.**



## LE CERAPSS (ANCIENNEMENT LE CAIRN)

- Aide au logement
- Activités pédagogiques
- Activités communautaires
- Aide sociale

Ch. de Neerstalle, 323  
1190 Forest  
02 376 88 84  
0499 538089  
Marie FIDEGNON,  
logement@lecairn.be  
projet.communautaire  
@cerapss.be  
c.mathieu@cerapss.be

## ALLIANCE BRUXELLOISE COOPÉRATIVE SOCIÉTÉ IMMOBILIÈRE DE SERVICE PUBLIC (SISP), LOGEMENT SOCIAL

Le SISP met en location  
des logements adaptés aux  
besoins et aux revenus d'une  
population n'ayant que peu  
d'accès au marché locatif privé

Drève d'Anjou, 8  
02 435 24 81  
wasseur@abcoop.be

Lundi de 10h30 à 12h30 ;  
Mercredi de 10h à 12h ;  
Vendredi de 10h30 à 12h30

## LE GUICHET INFORMATIONS LOGEMENT FOREST (GIL)

Service d'accompagnement  
et de conseils aux habitants  
de Forest dans leur recherche  
et problèmes de logement  
(logement privé)

Rue Marguerite Bervoets, 1  
1190 Forest  
02 378 44 28  
gil@forest.brussels

## SERVICE LOGEMENT DU CPAS

informations et soutien quant  
aux droits et devoirs en tant  
que locataire. Orientation  
vers les différents services  
compétents.

Rue Jean-Baptiste Vanpé, 50  
1190 Forest  
02 563 26 26  
ou 02 563 94 00  
servicehabitat@cpas1190.  
brussels

## **UNE MAISON EN PLUS (ASBL)**

Mise en relation d'un senior, ayant une chambre disponible dans son logement, avec un étudiant à la recherche d'un logement décent. Le loyer est modéré et un échange de services peut être mis en place. Habitons + : Part'Âges, un projet d'habitat intergénérationnel

Bld de la 2<sup>ème</sup> Armée  
Britannique, 27 - 1190 Forest  
02 349 82 40  
info@une maisonenplus.be

## **1TOIT2AGES**

Formules pour l'hébergement des étudiants chez les seniors

www.1toit2ages.be  
0472 94 82 77  
bruxelles1@1toit2ages.be

## **MAISON DE QUARTIER ST ANTOINE**

- Informations, conseils et orientation des locataires;
- Aide pour le courrier administratif;
- Médiation de conflits;
- Consultation d'annonces de logements en location.

Rue de Fierlant, 2  
1190 Forest  
Tél: 02 534 20 40  
service\_logement.mqsa@  
yahoo.fr

**Personne de référence:**  
Dieudonné Kandé  
0486 31 81 09

## **AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE DE FOREST (ASBL)**

- Bonne gestion de votre bien;
- Maintenance de vos logements;
- Paiement de vos loyers en toutes circonstances;
- Conseil et aide à la rénovation.

Rue Pierre Decoster, 96  
1190 Forest  
02 534 32 95  
info@aisforest.be

**Personne de référence:**  
Déborah Jacobs

## **HABITAT ET RÉNOVATION (ASBL)**

- **Projet de Cohésion Sociale**: travail social communautaire; citoyenneté;
- organisation de moments conviviaux (Carnaval, Fête du Bempt);
- concertation SISP/locataires;
- accompagnement/liens social;
- formation pour adultes;
- animations

Sq. Madelon, 13 - 1190 Forest  
0474 70 89 12

bempt@habitatetrenovation.be

## **PASS-AGES ASBL**

- Maison de naissance et de mourance au sein d'un habitat intergénérationnel
- Accueil en mourance pour un répit (un mois) ou une fin de vie (maximum 3 mois) pour une personne en soins palliatifs.
- Activités citoyennes (activités artistiques, philosophiques, bien-être ou méditation) ayant pour thématique la fin de vie.

Rue du Delta, 65 - 1190 Forest  
0471 84.29.93

info@pass-ages.be  
www.pass-ages.be

**Personne de contact:**  
Marc Bouteiller

## **LE 54**

Logement intergénérationnel à Forest pouvant accueillir 7 résidents. La maison peut accueillir les personnes à mobilité réduite.

Avenue Van Volxem, 54  
1190 Forest  
0476 81 15 22  
www.amouretsagesse.be

## **INFOR-HOMES BRUXELLES ASBL**

L'asbl rend plus accessible l'information sur les structures et dispositifs d'accompagnement et d'hébergement pour les personnes âgées à Bruxelles.

Cours Saint-Michel, 2  
1040 Etterbeek  
02 219 56 88 02  
02 223 13 43  
inforhomes@misc.irisnet.be  
www.inforhomesasbl.be/fr/



# RESTAURATION SOCIALE

**Voici une sélection d'adresses où  
la qualité, le service et la relation  
avec les aînées est au centre des  
préoccupations.**



1

## LE CENTRE SENIORS MARCONI

Rue Marconi, 41  
1190 Forest  
02 376 10 06

2

## BIA BOUQUET

Square du Bia Bouquet, 1  
1190 Forest  
02 376 10 06  
oelkour@forest.brussels  
jmortreux@forest.brussels  
jverbeeck@forest.brussels  
jboute@forest.brussels

3

## LE FORESTO ASBL

Avenue du pont de Luttre, 134  
1190 Forest  
02 343 89 45

- Cuisine locale en circuits courts
- Cuisine de qualité accessible
- Cadre sympa et lumineux

4

## LA PETITE MIETTE

Rue Cervantes, 93-97  
1190 Forest  
02 203 81 00  
info@petitemiette.be

- Cuisine composée de nouvelles saveurs
- Produits du terroir
- Légumes oubliés, poissons et volailles
- Productions locales et biologiques

5

## CPAS DE FOREST; ACTUELLEMENT EN COLLABORATION AVEC SODEXO

Rue Roosendaël, 175  
02 211 02 10

Livraison de repas  
du lundi au vendredi.



13

# Centres Seniors sur la Commune Forestoise

**L**e service seniors est dédié au bien-être, à l'épanouissement et au maintien à domicile des aîné·e·s forestois. Nous organisons des débats, des discussions de fond, des ateliers et des excursions qui sont dédiés au partage des connaissances, des réflexions et des pratiques artistiques et sportives. Le centre Marconi et le Bia Bouquet vous proposent des repas (entrée – plats – desserts) pour 4,50 euros. Un service de course et de transports sur réservation vous est proposé.

> 02 376 10 06

## LE PIA DIVERCITY CENTRE COMMUNAL

Av. du Pont de Luttre, 134  
1190 Forest  
02 376 10 06  
oelkour@forest.brussels  
jmortreux@forest.brussels  
jverbeeck@forest.brussels  
jboute@forest.brussels

## LE MARCONI (CENTRE COMMUNAL)

Rue Marconi, 41 - 1190 Forest  
02 376 10 06  
jboute@forest.brussels  
oelkour@forest.brussels  
jmortreux@forest.brussels  
jverbeeck@forest.brussels

## BIA BOUQUET (CENTRE COMMUNAL)

Sq. du Bia Bouquet, 1  
1190 Forest  
oelkour@forest.brussels  
jmortreux@forest.brussels  
jverbeeck@forest.brussels  
jboute@forest.brussels

## ATOLL ASBL

Service d'accueil de jour pour  
les personnes âgées isolées  
et en perte d'autonomie.  
Atoll propose un programme  
d'activités qui encourage

et revitalise chaque personne  
accueillie par le biais de  
séances de gymnastique,  
de quiz, de chant, d'ateliers  
créatifs, de rencontres  
intergénérationnelles  
ou de discussions en groupe.

Rue Marconi, 157 - 1190 Forest  
02 733 15 51  
admin@atoll.be  
www.atoll.be

**Prix:** 31, 07 euros/Jour

**Personne de contact :**  
Kate Rizzi, Directrice de l'asbl

## MIRO

Rue de Merode, 449  
1190 Forest  
0489 30 54 94  
0488 36 03 93  
hans@ld3.be  
www.ld3.be  
www.facebook.com/miroldc

**Personne de contact:**  
Hans Meirlaen

## BRAS DESSUS BRAS DESSOUS (ASBL)

Rue des Glands, 27  
1190 Forest  
0486 76 62 89  
info@brasdessusbrasdessous.be

# S P O R T



Le service seniors de la Commune de Forest propose des cours de gym douce dans les 3 centres pour aîné.es ainsi que de l'aquagym et du Foot en marchant (avec l'USG).



## TEN WEYNGAERT

Activités sportives et autres  
(voir calendrier)

Rue des alliés, 54 - 1190 Forest  
02 340 95 80  
tenweyngaert@vgc.be

## FOREST QUARTIER SANTÉ

- Cours de gymnastique douce pour dames et mixtes
- Ateliers de santé
- Découvertes sportives

Rue Berthelot, 163 - 1190 Forest  
02 340 26 00  
info@f-q-s.be

## CERCLE SPORTIF LA FORESTOISE

Cercle Sportif d'Athlétisme  
Stade Bertelson  
Av. du Globe, 46  
1190 Forest  
www.cslaforestoise.be

## COMPLEXE SPORTIF DU BEMPT

- Football
- Rugby
- Pétanque

Bld de la 2<sup>ème</sup> Armée  
Britannique, 600  
1190 Forest

## COMPLEXE SPORTIF ET CULTUREL LE CENTR'AL

Le CENTR'AL propose des  
cours de gym douce, pilates,  
yoga pour les ainé.e.s à prix  
doux.

Avenue Besme 129-131  
(sur la place Albert)  
1190 Forest  
02 435 19 95  
centr.al@forest.brussels

## PC LE DOMAINE

Pétanque les jours de beau  
temps le lundi - mercredi -  
vendredi 14h (essai gratuit,  
cotisation 15 euros.)

Boules prévues sur place.

Avenue du Domaine, 5  
1190 Forest

## Streetworkout & Fitness

(Espace de gymnastique  
extérieure)

Le site se situe à proximité  
du complexe sportif du  
Bempt. Il est accessible  
par le Boulevard de la 2<sup>ème</sup>  
Armée Britannique ou via  
la promenade verte.



# Lutte contre la fracture numérique

L'inclusion numérique pour maintenir vos droits  
mais aussi vos relations sociales.

Voici une sélection de différentes adresses  
de votre commune qui vont susciter le désir  
du numérique.

## HABITAT ET RÉNOVATION ASBL

L'Espace Public Numérique aide et informe les seniors au niveau numérique. Vous y trouverez du matériel à votre disposition : ordinateurs, tablettes, ainsi qu'une connexion internet.

Square Madelon, 13  
1190 Forest

Espace Public Numérique en partenariat avec l'ARC Action et Recherche Culturelles

**Vous êtes les bienvenus deux fois par semaine :**

Le Mardi de 13H30 à 16H30  
Jeudi de 15H à 18H.

## ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Missions : Accompagner les publics vers l'autonomie numérique.

Services proposés :

- Formations jeudis matins sur inscriptions
- Coaching individuel sans rendez-vous les mardis et mercredis de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Rue de Mérode, 331  
1190 Forest  
02 535 98 62  
epn@forest.brussels  
ocr@vorst.brussels  
www.forest.brussels/fr/  
services-communaux/  
espace-public-numerique

**Personne de contact :**

CARDU Morgane

## BRIGADE NUMÉRIQUE

Afin de lutter contre la fracture numérique, Bibliothèques Sans Frontières constitue une communauté de « Digital Buddies » ; des citoyen·nes sensibilisé·es à la question de l'inclusion sociale souhaitant contribuer à l'accompagnement numérique des personnes vulnérables. Deux fois par mois, la brigade numérique se déplace dans les centres seniors de la Commune de Forest.

>> Infos 02 376 10 06

Bibliothèques Sans Frontières  
Belgique  
Cantersteen, 12  
1000 Bruxelles



**ACTIVITES**

**CREATIVES**

**&  
CULTURELLES**

Envie de développer votre imagination, votre sensibilité esthétique, la curiosité intellectuelle, le goût pour la nouveauté et les activités expressives?



## UNE MAISON EN PLUS

L'équipe de l'Ecole Créative mène des projets créatifs tout au long de l'année. De la couture à la mosaïque, en passant par des fresques monumentales, l'équipe diversifie ses projets chaque année.

### Ecole Créative :

Atelier créatif adulte  
Bld. de la 2<sup>eme</sup> Armée  
Britannique - 1190 Forest  
02 349 82 40  
[info@unemaisonenplus.be](mailto:info@unemaisonenplus.be)

## BIBLIOTHÈQUES

### BIB (NL)

Avenue Van Volxem, 364  
1190 Forest  
02 343 20 04

### BIBLIF (FR)

Av. Général Dumonceau, 56  
1190 Forest  
02 343 87 38  
[biblif@forest.brussels](mailto:biblif@forest.brussels)



## **PARTENARIAT MARCONI ASBL**

- Atelier adressé à toute personne ayant des difficultés à comprendre ou à lire la langue française (langue écrite et orale)
- Ateliers artistiques ;
- Atelier de soutien à la parentalité ;
- Espace numérique ;
- Gymnastique pour dames ;
- Fête de quartier.

Rue Marconi, 37  
1190 Forest  
02 343 86 49  
pm@partenariatmarconi.be

## **BRASS (CENTRE CULTUREL DE FOREST)**

Haut lieu de la culture de Forest : expositions, concerts, ateliers artistiques et d'expression, balades, jeux, spectacles, pour tous les goûts et tous les âges !!!

Voir calendrier :

[www.lebrass.be/agenda](http://www.lebrass.be/agenda)

Avenue Van Volxem, 364  
1190 Forest  
02 332 40 24  
info@lebrass.be

## **FÉDÉRATION BELGE DE SCRABBLE**

Avenue Minerve, 33  
1190 Forest  
02 219 15 87

## **LES MAQUETTES D'ABORD ASBL**

Atelier d'Art de Forest  
Centre Bia Bouquet,  
square du Bia Bouquet, 1  
1190 Forest  
0471 74 27 14

## LE VERMILLON DU PINCEAU

Atelier de peinture toutes techniques sur des thèmes variés, tous les 3<sup>ème</sup> dimanches du mois, de 14h30 à 17h. Chacun est bienvenu à l'Atelier de Forest (AAF)... Aucune inscription préalable. L'AAF est un espace de pratique d'un loisir partagé. Aucun cours n'est donné et il n'y pas d'animateur :

on y peint/ dessine ensemble. Gratuit si on amène son matériel et sinon petite participation libre demandée pour racheter de temps à autre papier et couleurs.

Centre Bia Bouquet, 1  
square du Bia Bouquet  
1190 Forest  
atelierartforest@gmail.com

**Personne de contact :**  
Valérie Daniels



# SOINS & AIDES

**Consultez d'abord  
votre mutuelle. Elles  
proposent de multiples  
aides et services afin  
d'aider les aîné.e.s dans  
leurs vies quotidiennes.**



## INFIRMIERS À DOMICILE

### INFI – BXL

Infi Bxl est le prestataire de référence de soins infirmiers personnalisés (soins des plaies, toilettes, soins d'hygiène, injections et perfusions) à domicile. Ils travaillent 7 jours sur 7 et peuvent passer plusieurs fois par jour en fonction de l'état de dépendance et des besoins du patient.

INFI BXL assure également les soins palliatifs avec une équipe médicale et paramédicale expérimentée.

Av. Jean et Pierre Carsoel, 87  
bte 61 - 1180 Uccle  
02 377 30 38  
0474 408 808  
infi.bxl@gmail.com

### DIONYSOS – EQUIPE MOBILE GÉRIATRIQUE

DIONYSOS est une unité mobile de soutien au réseau de soins de personnes âgées et fragiles de plus de 60 ans. L'équipe est multidisciplinaire : psychiatres, psychologues, intervenante psychosociale, logopèdes et

neuropsychologues, kinésithérapeutes et médecins généralistes. La multidisciplinarité de l'équipe et sa capacité d'aller à la rencontre du demandeur permettent de faciliter l'accès de la personne âgée aux soins les plus adaptés à sa situation.

Rue de l'Association 15  
1000 Bruxelles  
02 888 70 57  
info@dionysos.brussels

### CPAS MAINTIEN À DOMICILE

- Les Aide familiales
- Les Aiv
- La livraison de repas à domicile

Vous pouvez téléphoner de 8h à 16h30 du lundi au jeudi et le vendredi de 08h à 12h ou nous contacter par mail.

Service Maintien à domicile  
02 209 05 12  
saf.cpas.forest@CPAS1190.brussels

Service Senior à Val  
des Roses  
Rue Roosendael, 175  
1190 Forest  
Tram 51, arrêt Roosendael  
Bus 48, arrêt Domaine.

**Assistante sociale :**

Ilse Rooms  
02 209 05 13  
ilse.rooms@ocmw1190.  
brussels  
Joelle Nshombo  
02 209 05 10  
joelle.nshombo@cpas1190.  
brussels

**SOINS CHEZ SOI ASBL**

Coordination de soins et  
de services à domicile :  
Infirmiers, Kinésithérapeutes,  
Pédicures, Podologues,  
Logopèdes, Ergothérapeutes,  
Psychologues, Dentistes,  
Diététiciens, Soins palliatifs.  
Des prestations de services :  
Aides familiales, Service  
social, Aides ménagères,  
Télévigilance, Repas à  
domicile, Prêt de matériel,  
Coiffeurs, Assistantes  
ménagères, Transports  
médicaux, Gardes-malades,  
Ergothérapeutes, Opticiens,  
Audiologistes, Petits travaux  
(laveurs de vitre...).

Rue de Stalle, 65 b<sup>te</sup> 4  
1180 Uccle  
02 420 54 57

**ASSAP**

**Missions : Aidons les  
personnes à avoir accès à leurs  
droits dans tous les domaines  
possibles. Logement, soins  
de santé, enseignement,  
administration, emploi,...**

**Services proposés :**

- Analyse des besoins
- Accompagnement social  
individuel
- Informations

Nous aidons les personnes à  
avoir accès à une information  
pertinente et complète par  
rapport à leurs besoins sur les  
sujets Social/Santé.

Accompagnement Social  
Santé à Proximité Equipe mobile  
Bas de Forest  
Quartier Saint-Antoine /  
Pont de Luttre / Charroi /  
Primeurs  
0490 67 64 49  
nicolas.assap@gmail.com

**Personne de contact :**

Nicolas Stinglhamber  
Travailleur social, coordinateur.



## INFO SOURD

L'association a pour but l'inclusion et l'autonomie des personnes sourdes et malentendantes bruxelloises. Info-Sourds propose un soutien dans tout type de démarche du quotidien : logement, législation, famille, budget, démarches administratives, loisirs, santé, etc.

### Accueil - Info-Sourds de Bruxelles

Av. Brugmann, 76  
1190 Forest  
02 644 68 90  
[www.infosourds.be](http://www.infosourds.be)

## CMAP

Centre Médical  
d'Audio-Phonologie  
Rue de Lusambo, 35-39  
02 332 33 23  
[direction@cmap.be](mailto:direction@cmap.be)  
[www.cmap.be](http://www.cmap.be)

### Sur rdv :

du Lundi au Vendredi  
de 8h30 à 18h

# MAISONS médicales

## MAISON MÉDICALE DE FOREST

Bld. de la 2<sup>ème</sup> Armée  
Britannique, 27  
1190 Forest  
02 340 26 00

## MAISON MÉDICALE SAINT-DENIS

Rue du Curé, 9  
1190 Forest  
02 376 16 82

## MAISON MÉDICALE SAINT-ANTOINE

Rue de Fierland, 17  
1190 Forest  
02 290 83 40

## MAISON MÉDICALE SITE BRITANNIQUE

Boulevard de la 2<sup>ème</sup> Armée  
Britannique, 39  
1190 Forest  
02 206 30 30

## MAISON MÉDICALE MARCONI

Rue Marconi, 85  
1190 Forest  
02 345 58 81

## MAISON MÉDICALE DES PRIMEURS

Av. du Pont de Luttre, 95  
1190 Forest  
02 340 33 50

## MAISON MÉDICALE 1190

Avenue Wielemans  
Ceuppens, 45 b<sup>te</sup> 6  
1190 Forest  
02 347 54 74

## MAISON MÉDICALE RACINE DE FOREST

Rue Berhelot, 163  
1190 Forest  
02 315 03 315



# CENTRES médicaux

## **CENTRE MÉDICAL ALBERT**

Ch. d'Alsemberg, 243  
1190 Forest  
02 345 48 21

## **CENTRE ETIENNE DEGREEF (ASBL)**

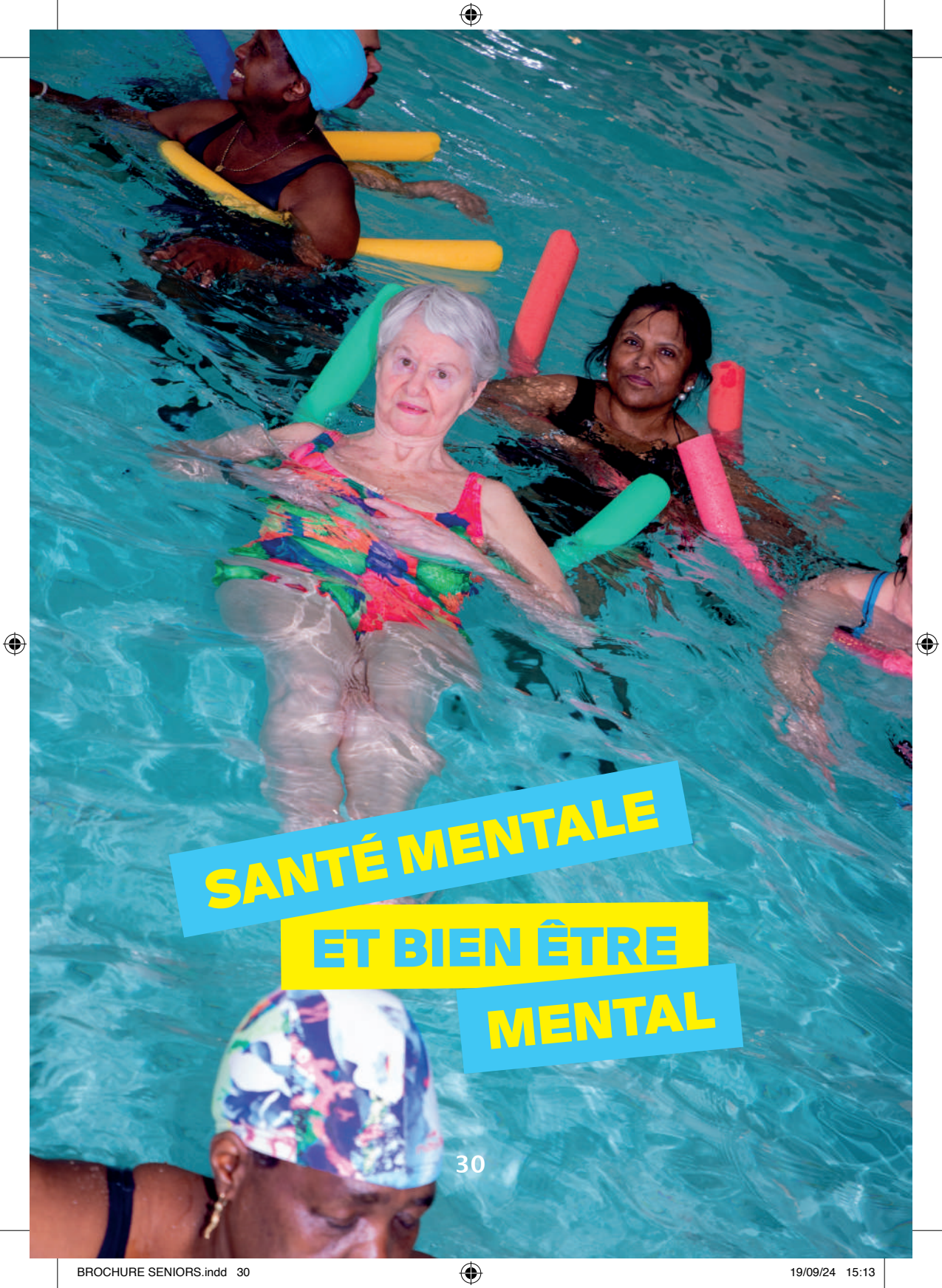
Chaussée d'Alsemberg, 218  
1190 Forest  
02 343 63 92

## **CENTRE MÉDICAL ENADEN ASBL-CENTRE DE JOUR**

Avenue Van Volxem, 168  
1190 Forest  
02 644 55 72

## **CENTRE MÉDICAL D'AUDIO- PHONOLOGIE(ASBL) C.M.A.P**

Rue de Lusambo, 35-39  
1190 Forest  
02 332 33 23



**SANTÉ MENTALE**

**ET BIEN ÊTRE**

**MENTAL**

*La vie quotidienne peut être grandement améliorée grâce à une santé mentale équilibrée et un bien être du corps et de l'esprit. Voici quelques pistes pour prendre soin de soi.*

### **SANTÉ MENTALE CENTRE DE SANTÉ MENTALE (NL)**

Avenue Van Volxem, 169  
1190 Forest  
02 344 46 74

### **CENTRE DE SANTÉ MENTALE L'ADRET**

Avenue Albert, 135 - 1190 Forest  
02 344 32 93

### **DOMIPSY VIA BRUSANO ASBL**

Soutien psychologique  
et ergo à domicile gratuit  
pour les personnes âgées  
de 60 ans et plus

**Contact:**  
Nathalie BASTIN  
0476 431578

### **PSYBRU**

Permettre d'avoir accès à  
un accompagnement par un  
psychologue

**Personne de contact:**

Michel Joris

**Pour Forest**

Michel JORIS  
(0490/57/77/96).  
info@psybru.be  
www.psybru.be

### **CASAF (PETITS RIENS)**

Accueil inconditionnel, suivi  
psycho-social, équipe mobile  
asanté mentale et addiction

Av. Van Volxem, 328  
1190 Forest  
0491 61 12 21  
yael.abdissi@petitsriens.be  
www.petitsriens.be

**Avec et sans rdv:**

du Lundi au Vendredi  
de 8h30 à 17h

### **ADITI WB**

Accompagnement  
à la sexualité

0498 80 58 70  
info@aditiwb.be  
www.aditiwb.be



**AIDE À**

**LA MOBILITÉ**

**Découvrez les différentes formules d'aide à la mobilité adaptées aux situations de chacun.**



**Le service seniors de la commune de Forest vous propose des transports vers les lieux de soins à Forest ainsi qu'un service de course vers les magasins forestois. Réservation requise une semaine à l'avance.  
Numéro :  
02 376 10 06**

### **CHÈQUES TAXI (SERVICE DES AFFAIRES SOCIALES)**

Rue du Curé, 2  
1190 Forest  
02 370 22 76  
serviceaffairesociales@  
forest.brussels  
ipauwels@forest.brussels

**Personne de référence :**  
Isabelle Pauwels

### **ÉQUIPE TRANSPORT DE BRUXELLES**

**Transport vers les lieux  
de soins à petit prix.**

Av. de la Renaissance, 40  
1000 Bruxelles  
Tél: 02 649.06.45

### **SOCIAAL VERVOER**

**Service de transport social  
adapté à petit prix.**

**MISSION :**

- transport adapté aux personnes à mobilité réduite en région de Bruxelles-Capitale (transport pour raisons médicales non urgentes ou sociales). Véhicules adaptés pour les personnes en fauteuil roulant.
- Insertion professionnelle : des travailleurs peuvent acquérir une expérience comme chauffeur-accompagnateur.

### Réservation:

02 544 12 44  
les jours ouvrables  
de 8h30 à 17h00.  
02 534 27 54  
(administration)  
svbvzw@yahoo.com  
svb.reserv@yahoo.com

### STIB

**TaxiBus pour les personnes handicapées.**

La STIB organise un service spécial de minibus destiné au transport des personnes handicapées. La personne handicapée est celle disposant du document adéquat du SPF Sécurité sociale. Il faut être préalablement inscrit pour pouvoir bénéficier du système.

Ce service fonctionne à la demande et se caractérise principalement par une desserte « porte à porte ».

Le TaxiBus est assuré du lundi au samedi de 5h à 1h.

Numéro vert  
0800 94 001  
entre 8h et 18h

Le tarif du transport par minibus est limité à 1,70€ par trajet.

### CONTRE PIED ASBL

**Transport et accompagnement des personnes moins mobiles Services aux personnes.**

#### Siège Social:

rue Longue, 170 bte 2  
1150 Bruxelles

#### Bureau & siège d'exploitation:

Venelle aux Jeux, 15  
1150 Bruxelles  
02 763 19 04  
0474 54 65 36

### PATIENTS ASSISTANCE

L'ASBL spécialisée dans l'organisation de transports médicaux non urgents (Visite chez le docteur, dentiste, kiné, hospitalisation, dialyse, radiothérapie etc...) via un réseau étendu de bénévoles qui couvre l'entièreté du territoire belge.

02 733 07 32  
02 735 23 33



## ESPOIR ASBL

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

02 428 24 01

0487 38 53 33

asblespoir@hotmail.com

## VIE ET TRANSPORT ASBL

Met à disposition des transports pour les personnes à mobilité réduite. Ces transports peuvent être soit individuels, soit en groupe.

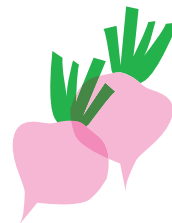
A des fins récréatives (shopping, théâtre, restaurant,...) ou médicales (dialyse, kiné,...).

Un chauffeur-accompagnateur professionnel formé à la conduite adapté, au premier secours (BEPS) et sensibilisé à l'handicap, est mis à votre disposition

02 612 72 93

info@transportetvie.be

# Epicerie sociale & Recyclerie & Dons



La santé est dans l'assiette!: ci-dessous vous trouverez une liste d'adresses vous donnant accès à une alimentation de qualité à des prix accessibles.



## EPICERIE SOCIALE & RECYCLERIE & DONS

### VRAC BRUXELLES

Missions : facilite l'accès pour toutes et tous à une alimentation de qualité. Une fois par mois, vous pouvez commander les produits de votre choix à des prix accessibles, au PCS Bempt, et participer à des rencontres autour de l'alimentation durable: cuisine collective, visites de producteur-ices, ciné-débats...

Services proposés :

- Vente de produits alimentaires et d'hygiène de qualité à prix accessibles.
- Organisation d'ateliers autour de l'alimentation de qualité.

Square Madelon, 13  
1190 Forest  
0472 89 98 39  
vrac-bruxelles@vrac-asso.org  
www.bruxelles.vrac-asso.org/

**Personne de contact :**  
Stéphanie Demeestère

## NOJAVEL

**Aide alimentaire, aide vestimentaire, lutte contre le gaspillage, lutte contre la précarité. Distribution de colis alimentaires (sur rdv) tous les mardis, jeudis, samedis de 14h à 15h. Distribution de soupe. Vide-dressing solidaire les mardis, jeudis et samedis de 14h à 16h.**

**Donnerie de quartier accessibles aux mêmes horaires que le vide-dressing**

Ch. de Neerstalle, 150  
1190 Forest  
info@nojavel.org  
www.nojavel.org



## CROIX-ROUGE + EPICERIE SOCIALE

**Épicerie sociale : produits de première nécessité pour la moitié du prix, voire gratuitement en cas de d'urgence sociale.**

Av. wielemans Ceuppens, 11  
1190 Forest  
02 348 96 10  
ou 0498 92 95 78

**Personne de référence :**  
Marie Laine

## CONVIVAL

- Dons financiers ;
- Dons de vêtements ou vaisselle ;
- Dons de meubles.

Rue du Charroi, 33-35  
1190 Forest  
02 503 43 46  
info@convivial.be

## RECYCLERIE ET DONS

**Collecter, réduire la production de déchets en revalorisant les encombrants.**

Rue de Belgrade, 104  
1060 Saint-Gilles  
0475 97 70 19



**AIDES**

**JURIDIQUES**

# **V**ous avez besoin de conseils juridiques, de l'assistance d'un avocat? Il existe des aides gratuites à votre disposition:

## **AIDES JURIDIQUES**

### **JUSTICE DE PAIX**

Consultations gratuites avec un avocat.

Chaussée d'Alsemberg, 296  
1190 Forest  
02 347 13 60  
ou 02 347 19 34  
j.p.forest@just.fgov.be

## **AIDE JURIDIQUE COMMUNE DE FOREST ET MÉDIATION.**

### **AIDE JURIDIQUE**

Conseils et infos juridiques.

Rue de Mérode, 331-333  
1190 Forest  
02 334 72 81  
mgiansante@forest.brussels

### **MÉDIATION**

Restaurer le dialogue entre parties et résoudre les conflits afin de parvenir à un accord, tenant compte des besoins de chacun.

02 334 72 81  
ou 02 334 72 40  
mediationlocale@forest.brussels.

## **APRES ASBL**

Apprentissage Professionnel  
Réinsertion Économique  
et Sociale Aide aux  
personnes (ex)incarcérées  
à définir et ou préciser  
leur projet de réinsertion  
socioprofessionnelle

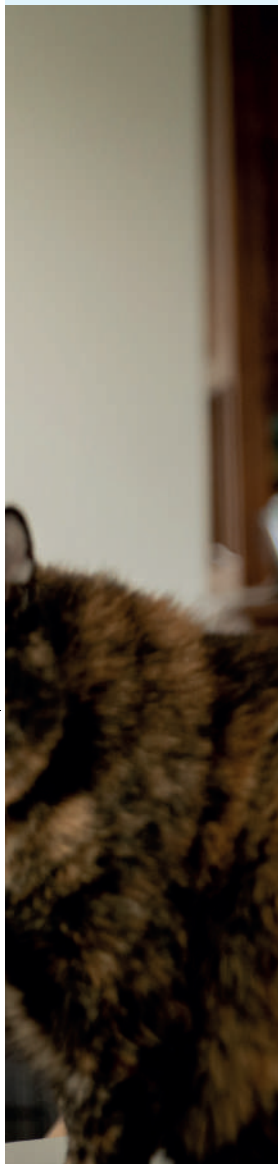
Ch. d'Alsemberg, 303 Bte 3.2  
02 219 57 90  
secretariat@apresasbl.be  
www.apresasbl.be

**Permanence bureau sur  
rdv pris préalablement par  
téléphone** : du lundi  
au vendredi de 9h à 17h  
sauf jeudi matin



# ANIMAUX





## **FONDATION PRINCE LAURENT FONDATION D'UTILITÉ PUBLIQUE**

- Soins vétérinaires aux animaux de compagnie des moins fortunés
- Soins de nuit à Bruxelles pour les sans-abri avec un animal.

Place du jeu de Balle,  
72 à 73  
1000 Bruxelles  
02 511 66 46  
Uniquement sur rendez-vous du  
Lundi au vendredi  
de 10 à 12h

## **STÉRILISATION DE CHATS ERRANTS**

Gratuit pour  
les particuliers  
Numéro vert:  
0800 95 333  
0800@forest.brussels

## **LE FANAL DES CHATS A.S.B.L.**

Le Fanal des Chats est un home pour accueillir en hébergement définitif des chats âgés, handicapés inaptes à l'adoption ou appartenant à des personnes mises en maison de repos.

Avenue Emile Max, 16  
1030 Schaerbeek  
02 734 60 29  
lefanaldeschats@proximus.be  
www.lefanaldeschats.org

## **REFUGE DE FOREST**

Rue de la Soierie, 170  
1190 Bruxelles  
forest@croixbleue.be  
02 376 32 62

# MUTUALITÉS

**Service de Soins et aides à domicile des Mutualités présente à Bruxelles. Ces services sont joignable en semaine de 9h à 12h. Ils peuvent répondre à vos besoins en matière de prêt de matériel médical, soins infirmiers, aide-ménagère ou familiale.**



## **MUTUALITÉ CHRÉTIENNE**

Bruxelles Saint Michel  
02 501 51 30

## **MUTUALITÉ LIBRE PARTENA**

078 15 21 48

## **MUTUALITÉ LIBÉRALE ML MUT PLUS**

02 209 49 77

## **MUTUALITÉ NEUTRE**

081 25 07 60

## **MUTUALITÉ SOCIALISTE SOLIDARIS**

078 15 60 20

## **LA CAISSE AUXILIAIRE D'ASSURANCE MALADIE ET INVALIDITÉ - CAAMI**

02 227 63 14

## **LA CAISSE DES SOINS DE SANTÉ DE LA SNCB**

0800 95 482



## Photo

**Rozenne Quéré**

(P. 18, 30, 32 et 40)

**Rebeca Fernandez LOPEZ**

(page 20, 21)

**Vincen BEECKMAN**

(P.38, M-amie rwandaises  
& aide juridique)

**Odette ALVES**

(broderies)

## Éditeur responsable

Service Seniors de la commune de Forest

Rue du curé, 2 - 1190 Forest

