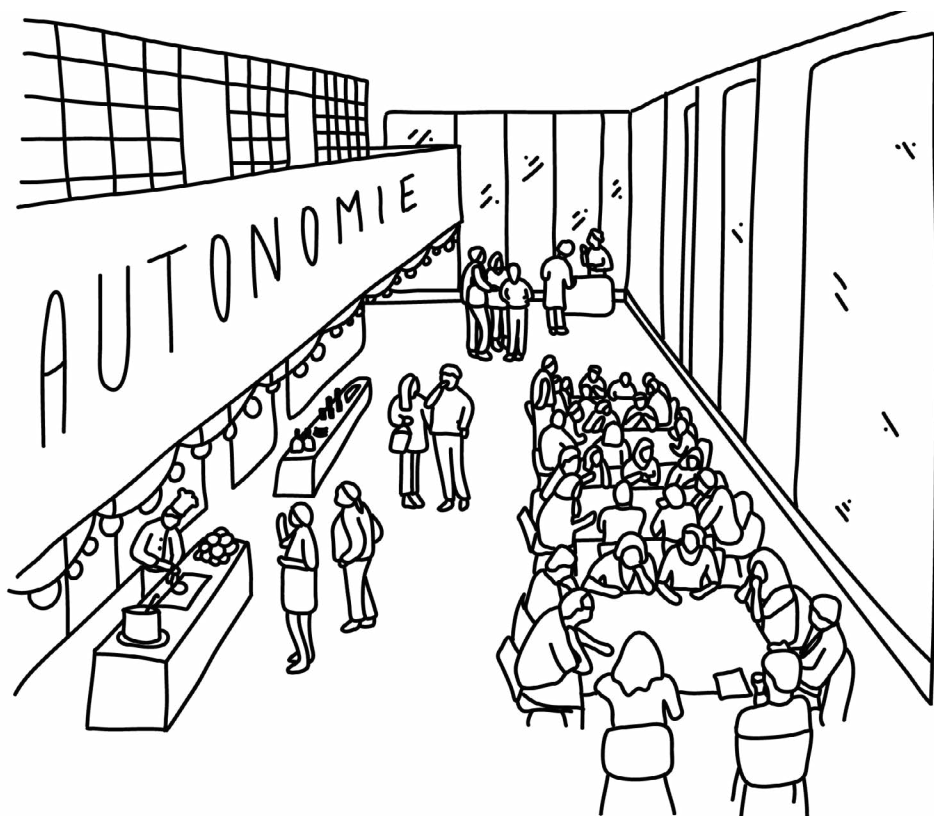


BROCHURE DU PROGRAMME PROGRAMMA BOEKJE



ONTMOETINGS FESTIVAL DE RENCONTRE



Vers des soins intégrés de proximité
Op weg naar integrale buurtzorg



BruZEL voor zorg altijd in je buurt

PROGRAMME

LOKAAL/LOCAL	10H-12H	12H-14H	14H-16H
AGORA (0)	INFOMARKT/BOURSE D'INFO		
	11.00 Muntpunt		14.00 Muntpunt
BUITEN/ DEHORS (0)	KOOKATELIER EN GRAND CAFÉ ATELIER DE CUISINE ET GRAND CAFÉ		
LITERAIR SALON (S1)	10.10 WGC De Brug/MM Norman Béthune/LOGO Brussel	12.10 WGC De Brug/MM Norman Béthune/LOGO Brussel	14.10 WGC De Brug/MM Norman Béthune/LOGO Brussel
	10.50 Ergo aan huis	12.50 Ergo aan huis	14.50 Ergo aan huis
	11.30 Réseau médiation de Conflits interpersonnels	13.30 Réseau médiation de Conflits interpersonnels	15.30 Réseau médiation de Conflits interpersonnels
ZINNEKE 1 (S2)	10.10 Herstelacademie	12.10 Herstelacademie	14.10 Herstelacademie
	10.50 Uilenspiegel vzw	12.50 Uilenspiegel vzw	14.50 Uilenspiegel vzw
	11.30 Odisee Hogeschool	13.30 Odisee Hogeschool	15.30 Odisee Hogeschool
ZINNEKE 2 (S2)	10.10 CAW Slachtofferhulp	12.10 CAW Slachtofferhulp	14.10 CAW Slachtofferhulp
	10.50 CAW Preventie	12.50 CAW Preventie	14.50 CAW Preventie

PROGRAMMA

MALLEMUNT (S3)	<p>10.10 Bewegen op Verwijzing</p> <p>10.50 Kenniscentrum WWZ</p> <p>11.30 Vlaams Patiëntenplatform</p>	<p>12.10 Bewegen op Verwijzing</p> <p>12.50 Kenniscentrum WWZ</p> <p>13.30 Vlaams Patiëntenplatform</p>	<p>14.10 Bewegen op Verwijzing</p> <p>14.50 Kenniscentrum WWZ</p> <p>15.30 Vlaams Patiëntenplatform</p>
4E VERDIEPING	<p style="text-align: center;">INFOMARKT/BOURSE D'INFO + DIGICAFÉ LIGO-BRUSSELLEER/MUNTPUNT (13.00-16.00)</p>		
DE WOLKEN (+5)	<p>10.10 La LUSS asbl</p> <p>10.50 Mantelzorg- verenigingen</p> <p>11.30 LOGO Brussel</p>	<p>12.10 La LUSS asbl</p> <p>12.50 Mantelzorg- verenigingen</p> <p>13.30 LOGO Brussel</p>	<p>14.10 La LUSS asbl</p> <p>14.50 Mantelzorg- verenigingen</p> <p>15.30 LOGO Brussel</p>
DE GRID ATELIER (+5)	<p>10.10 Bras dessus Bras dessous</p> <p>10.50 CAW BIZ</p> <p>11.30 Lus vzw</p>	<p>12.10 Bras dessus Bras dessous</p> <p>12.50 CAW BIZ</p> <p>13.30 Lus vzw</p>	<p>14.10 Bras dessus Bras dessous</p> <p>14.50 CAW BIZ</p> <p>15.30 Lus vzw</p>
DE GRID CO-WORKING (+5)	<p>10.10 Cultures & Santé</p>	<p>12.10 Cultures & Santé</p>	<p>14.10 -</p>

LES THÈMES

THEMA'S



**LICHAAM EN GEEST /
LE CORPS ET L'ESPRIT**



**BUDGET /
LE BUDGET**



**WONEN /
L'HABITATION**



**VEILIG IN DE STAD /
SÉCURITÉ EN VILLE**



**EXTRA STEUN /
LES SOUTIENS
SUPPLÉMENTAIRES**

ATELIERS

HERSTELACADEMIE BRUSSEL, WAT IS DAT/C'EST QUOI?



Zinneke 1 (S2)



10.10, 12.10, 14.10



Nederlands + français



Tijdens ons Nederlandstalig atelier willen we deelnemers laten kennis maken met de methode waarmee Herstelacademie Brussel zijn cursussen geeft; een combinatie van ervarings- en professionele kennis rond een bepaald thema binnen herstel waarbij interactie van de deelnemers een centrale rol krijgt. We laten deelnemers kennis maken met de verschillende thema's waarrond we cursussen aanbieden en sluiten af met een kort herstelverhaal van één van onze ervaringsdeskundige.

Pendant cet atelier , nous voulons clarifier aux participants le concept de Herstelacademie (l'Académie du rétablissement) et plus particulièrement : comment sont les cours de l'académie organisés? Que faisons-nous et comment faisons-nous ? Quelle est notre vision et quels sont nos objectifs à Bruxelles ? Nous aimerions arriver à une offre bilingue dans notre ville, est-ce réalisable ?



Herstelacademie



COMMENT CONSTRUIRE UNE ALLIANCE ENTRE SOIGNANTS, SOIGNÉS, PROCHES ET ASSOCIATIONS DE PATIENTS AFIN DE MUTUALISER LES SAVOIRS ET CO-CONSTRUIRE UNE RELATION DE SOINS DE QUALITÉ ?



De Wolken (+5)



10.10, 12.10, 14.10



français



« Voici ce qu'on a décidé pour vous », « Alors papy, comment ça va aujourd'hui ? », « Bon, il va falloir que tu m'écoutes maintenant » : comme le montrent ces témoignages, les relations avec les soignants restent trop souvent teintées de paternalisme. La blouse blanche des médecins en particulier - il faut le dire - inspire encore une certaine crainte, incarnant une figure d'autorité que l'on n'ose pas déranger, à qui l'on a peur de poser des questions. Les patients souhaitent que des mesures soient mises en place pour développer des relations plus égalitaires, de confiance et de respect.

Il ressort également de tous les échanges entre associations de patients que ce qui rend très difficile la relation entre les patients et les soignants, c'est le manque de temps ! A force d'être dépassé, de courir à gauche et à droite, le personnel soignant ne peut plus porter toute son attention aux patients.

Dans cet atelier, on va aborder des pistes de réflexions pour co-construire tous ensemble une relation de soins de qualité afin de mener à une alliance thérapeutique saine. Venez partager votre expérience et discutons-en.



La Luss



VOORSTELLING LEESGROEP NACHTUIL



Zinneke 1 (S2)



10.50, 12.50, 14.50



Nederlands



De leesgroep Nachtuil wil je op een aangename en toegankelijke manier literatuur laten ontdekken.



Uilenspiegel vzw



UilenSpiegel

SAMEN STERK. JIJ EN JE NETWERK



De Grid Atelier (+5)



11.30, 13.30, 15.30



Nederlands



Leven doe je samen. Een kring van mensen waar jij je goed bij voelt, maakt je sterker. Je deelt er je dromen, je zorgen en je maakt er plannen. Tijdens deze workshop staan we stil bij wie in jouw netwerk zit, wat je netwerk voor jou betekent en wat jij voor hen betekent. We onderzoeken samen wat sterk is en wat nog sterker kan.



Lus vzw



GEZONDE VOEDING



De Wolken (+5)



11.30, 13.30, 15.30



Nederlands + français



Waarom is water zo gezond? Bevat thee nu cafeïne of theïne? Hoeveel kopjes koffie mag ik per dag drinken? Wat met soep? Hoeveel calorieën bevat een glas wijn? Hoeveel suikers bevat een glas cola? Is elke dag fruitsap gezond? Kan een smoothie een maaltijd vervangen? Zit jij ook met zo veel vragen waarop je het antwoord zoekt? Ontdek het allemaal in dit atelier rond gezonde voeding!

Pourquoi l'eau est-elle si saine ? Le thé contient-il de la caféine ou de la théine ? Combien de tasses de café puisse-je boire par jour ? Et la soupe ? Combien de calories contient un verre de de vin ? Combien de sucres contient un verre de coca ? Est-il sain de boire un verre de jus de fruits par jour ? Un smoothie peut-il remplacer un repas ? Avez-vous aussi tant de questions pour lesquelles vous cherchez des réponses ? Découvrez tout cela pendant cet atelier sur l'alimentation saine !



Logo Brussel/Vlaamse Gemeenschapscommissie



DRAAGKRACHT VS. DRAAGLAST BIJ MANTELZORGERS



De Wolken (+5)



10.50, 12.50, 14.50



Nederlands



Zorgen voor een geliefde kan veel van je vragen. In deze vorming staan we stil bij de draagkracht en draaglast van mantelzorgers. Hoe zorg je ervoor dat de zorg haalbaar blijft en hoe zorg je voor jezelf? We overlopen tal van diensten en mogelijke hulpmiddelen die je daarbij kunnen ondersteunen. (Coponcho: Aan de hand van enkele praktische oefeningen gaan we met de deelnemers aan de slag om het bewustzijn van mantelzorgers over zelfzorg te verhogen. We hebben het ook over het belang van het bewaken van het evenwicht tussen draagkracht en draaglast.)



Steunpunt Mantelzorg, Samana, Coponcho

**steunpunt
mantelzorg**

samana
samen met 


COPONCHO
KOESTERT MANTELZORG

KOOKATELIER/ATELIER DE CUISINE



Buiten/dehors



10h-16h



Nederlands + français



Tijdens dit kookatelier krijg je de kans om op een eenvoudige en gezonde manier te leren koken met voedseloverschotten van de wekelijkse markt op de Abattoir. De KOOKMET CHEF van Cultureghem legt jullie eerst uit waarom we dat doen. Samen met de chef maken jullie de het middagmaal klaar voor alle deelnemers van het Ontmoetingsfestival. Het gezamenlijke doel zorgt voor een vlotte wederzijdse kennismaking en samenhangigheid binnen de groep. Doorheen het hele proces ontstaat er een heerlijke groepsdynamiek waarbij elke deelnemer zijn/haar rol inneemt. Voeding is een belangrijk onderdeel van jullie totaalzorg, zowel in preventie als tijdens de behandeling van medische problemen. Daarom zal onze diëtiste ter plaatse professioneel voeding- en bewegingsadvies geven. Jullie krijgen dan ook een aantal tips doorheen het kookatelier waarbij vragen kunnen gesteld worden.

Au cours de cet atelier de cuisine, vous aurez l'occasion d'apprendre à cuisiner de manière simple et saine avec les excédents alimentaires du marché hebdomadaire de l'Abattoir. Le CHEF KOOKMET de Cultureghem va d'abord expliquer pourquoi nous faisons cela. Avec le chef cuisinier, vous préparez le déjeuner pour tous les participants du festival. L'objectif commun assure une bonne connaissance mutuelle et une solidarité dans le groupe. Tout au long du processus, une merveilleuse dynamique de groupe se crée, dans laquelle chaque participant joue son rôle. La nutrition est un élément important de votre soin totale, tant pour la prévention que pour le traitement des problèmes médicaux. Par conséquent, notre diététicien donnera, sur place, des conseils professionnels sur la nutrition et sur l'activité physique. Vous recevrez également un certain nombre de conseils tout au long de l'atelier de cuisine et vous pourrez poser des questions.



Cultureghem



ACTIEF EN GEZOND OUDER WORDEN (AHAA)



Zinneke 1 (S2)



11.30, 13.30, 15.30



Nederlands



- Toegankelijke toelichting van verschillende pijlers van gezonde levensstijl
- Introductie in positieve gezondheid
- Kom leren hoe je eigen gezondheid in eigen handen neemt



Odisee Hogeschool

AHAA
Active & Healthy Ageing for all

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

BEWEGESSIESSIE MET EEN BEWEGEN OP VERWIJZING COACH / SÉANCE DE MOUVEMENT AVEC UN COACH DE MOUVEMENT SUR RÉFÉRENCE



Mallemunt (S3)



10.10, 12.10, 14.10



Nederlands + français



Heb je zin om te bewegen of om je gedachten te verzetten? Kom dan zeker meedoen met een bewegessie. De bewegen op verwijzing coach laat jullie zien hoe je op een eenvoudige manier een halfuur kan bewegen.

Vous avez envie de bouger ou de vous détendre ? Alors participez à une séance de mouvement. Notre coach vous montrera comment vous pouvez faire des exercices simples pendant une demi-heure.



Bewegen op Verwijzing

BEWEGEN ● **OP**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE : BON POUR LA SANTÉ ET LE MORAL!



De Grid Atelier (+5)



10.10, 12.10, 14.10



français



L'atelier proposé permettra d'aborder la question de l'isolement des aîné.es et de partager les bienfaits des réseaux d'entraide face à cet enjeu. En créant et coordonnant un réseau de proximité intergénérationnel et multiculturel de solidarité, le projet Bras dessus Bras dessous travaille en effet au bien-être et à l'épanouissement des aîné.es dans leur quartier en répondant au sentiment de solitude exprimé par ces dernier.es Concrètement, le projet met en relation des voisin.es volontaires (dit.es « Voisineurs. euses ») qui consacrent du temps à des aîné.es isolé.es (dits « Voisiné.es), en fonction des affinités et des disponibilités de chacun.e.



Bras dessus Bras dessous



ATELIER PORTEMONNEE



De Grid Atelier (+5)



10.50, 12.50, 14.50



Nederlands



In deze sessie leer je hoe je een budget kan plannen. We gaan aan de slag met een simulatie-budget voor één maand. Je leert het verschil tussen vaste en variabele kosten en gaat naar huis met goodiebag met folders en een budgetplanner.



CAW Brussel - deelwerking BIZ Brussel



LA MUTUALITÉ, QU'EST-CE C'EST ? RÉFLÉCHISSONS ENSEMBLE !



De Grid Co-working (+5)



10.10, 12.10



français



Cet atelier participatif permettra de réfléchir aux liens que chacun-e entretient avec sa mutualité . Pour moi, qu'est-ce qu'une mutualité ? Quand et comment fait-on appel à sa mutualité? Quel est son rôle ? Voici les questions auxquelles nous tenterons de répondre collectivement.



Cultures & santé



VOCHT IN HUIS - HUMIDITÉ DANS LA MAISON



Literair salon (1)



10.10, 12.10, 14.10



Nederlands + français



We bekijken samen waar vochtproblemen in huis vandaan komen en hoe we ze kunnen oplossen. We maken de link met het effect op onze gezondheid.

Ensemble, nous examinons d'où viennent les problèmes d'humidité dans la maison et comment nous pouvons les résoudre. Nous faisons le lien avec l'effet sur notre santé.



Wijkgezondheidscentrum De Brug - Maison Médicale
Norman Béthune - LOGO Brussel



LOGEMENT



Literair salon (S1)



11.30, 13.30, 15.30



français



La médiation, un mode d'accompagnement amiable des conflits liés à l'habitat.



Réseau des Services publics de Médiation de Conflits interpersonnels de la Région de Bruxelles-Capitale



ERGO AAN HUIS



Literair salon (S1)



10.50, 12.50, 14.50



Nederlands



Wat kan een ergotherapeut aan huis betekenen? Hoe kan ik aan valpreventie doen? Welke hulpmiddelen kunnen mij helpen langer zelfstandig thuis te blijven wonen? Hier gaan ergotherapeuten Gwen Vernimmen en Sara Peeterbroeck graag op in.



Ergo aan huis



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
BRABANT**

Toegankelijke gezondheid
voor iedereen!

SLACHTOFFERHULP BRUSSEL



Zinneke 2 (S2)



10.10, 12.10, 14.10



Nederlands



Test je kennis over de dienst slachtofferhulp. Stellingenspel. Aan de hand van stellingen willen we graag de kennis testen en verruimen van de deelnemers.



CAW Brussel, dienst slachtofferhulp



HOREN, ZIEN & DOEN



Zinneke 2 (S2)



10.50, 12.50, 14.50



Nederlands



Stilstaan bij essentiële vaardigheden in het omgaan met zorgwekkende situaties.



CAW Brussel, Preventiedienst



SAMEN NAAR DOELGERICHTE ZORG: AAN DE SLAG MET DOELZOEKER



Mallemunt (S3)



11.30, 13.30, 15.30



Nederlands



Annet van het Vlaams Patiëntenplatform vertelt je tijdens dit atelier alles over doelgerichte zorg en hoe je het in de praktijk kan brengen met het instrument Doelzoeker. Doelgerichte zorg is zorg die vertrekt vanuit de noden en doelen van personen met een zorg- en ondersteuningsnood.

Maar hoe breng je levensdoelen in kaart? En hoe communiceer je levensdoelen vervolgens met je omgeving en zorgverleners zodat je samen kan bekijken hoe je zorg op je levensdoelen aansluit? Doelzoeker ondersteunt daarbij. Tijdens dit atelier toont Annet de mogelijkheden van het instrument en ontdek je of en hoe Doelzoeker ook jou kan helpen.



Vlaams Patiëntenplatform



Vlaams patiëntenplatform
Samen sterker

DIGITALE EXCLUSIE IN DE ZORGSECTOR / L'EXCLUSION NUMÉRIQUE DANS LE SECTEUR DES SOINS DE SANTÉ



Mallemunt (S3)



10.50, 12.50, 14.30



Nederlands + français



Dokters, verplegend personeel, onthaalpersoneel,... iedereen bevestigt dat de laatste jaren, en zeker sinds corona, er een pak bijkomende vragen zijn van patienten. Alleen.... deze vragen gaan over de digitale moeilijkheden die zij ondervinden. Facturen die online betaald moeten worden, online dossiers die geraadpleegd moeten worden, afspraken die online gemaakt moeten worden,... en ik schrijf bewust 'moeten worden ' want dikwijls is dit nog deze enige weg om iets te bekomen.

Willen we als maatschappij ook nog rekening houden met die patienten die niet mee zijn op deze digitale trein? Het Kenniscentrum zal u op deze infodag daar meer uitleg kunnen bij geven o..a door een ludieke en interactieve kwis.

Médecins, infirmières, personnel d'accueil... tout le monde confirme que ces dernières années, et surtout depuis le COVID , il y a eu beaucoup de questions supplémentaires de la part des patients. Seulement... ces questions concernent les difficultés digitales qu'ils rencontrent. Des factures à payer en ligne, des dossiers à consulter en ligne, des rendez-vous qui doivent être pris en ligne, etc. Et j'écris délibérément "doivent être", car c'est souvent la seule façon d'obtenir quelque chose. En tant que société, voulons-nous également tenir compte des patients qui ne sont pas à bord de ce train digital ? Lors de cette journée d'information, Kenniscentrum WWZ pourra vous fournir davantage d'informations, notamment par le biais d'un quiz ludique et interactif.



Kenniscentrum WWZ



WELZIJN
WONEN
ZORG

DIGICAFÉ ITSME



4e verdieping



13h-16h



Nederlands + français



Met de itsme-app laat je makkelijk weten wie je bent en log je overal veilig in, bij je bank, Irisbox of mutualiteit. We installeren het samen met jou. Breng zeker je opgeladen smartphone, identiteitskaart en pincode mee.

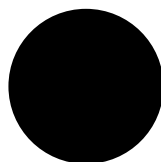
Avec l'application itsme, il est facile de faire savoir qui vous êtes et de vous connecter en toute sécurité à votre banque, à Irisbox ou à votre mutualité. Nous l'installons avec vous. N'oubliez pas d'apporter votre smartphone bien chargé, votre carte d'identité et votre numéro PIN.



Ligo-Brusselleer en Muntpunt

Ligo

Centrum voor Basiseducatie
Brusselleer



MUNTPUNT

MUNTPUNT: WAT HEEFT DE BIBLIOTHEEK JE TE BIEDEN?



Agora (0)



11.00, 14.00



Nederlands



Heb je je al eens afgevraagd wat een bibliotheek voor jou kan betekenen?

Muntpunt neemt je mee om samen de brede bibwerking te ontdekken.

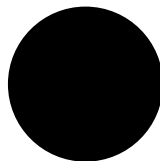
Heb je bovendien vragen over onderwijs, welzijn en gezondheid, werken, Nederlands oefenen en nog veel meer?

Dan helpen we je graag verder!

Sluit gerust aan tijdens de twee rondleidingen die tijdens het festival plaatsvinden.



Muntpunt



MUNTPUNT



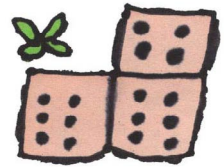
BOURSE D'INFO

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Brussels
Gezondheids
Netwerk.be



Den Teirling



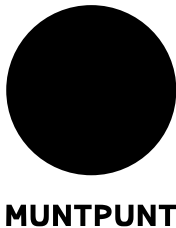
Familiehulp



**HET BUURTPENSIOEN
PENS(I)ONSQUARTIER**

Kind & Gezin

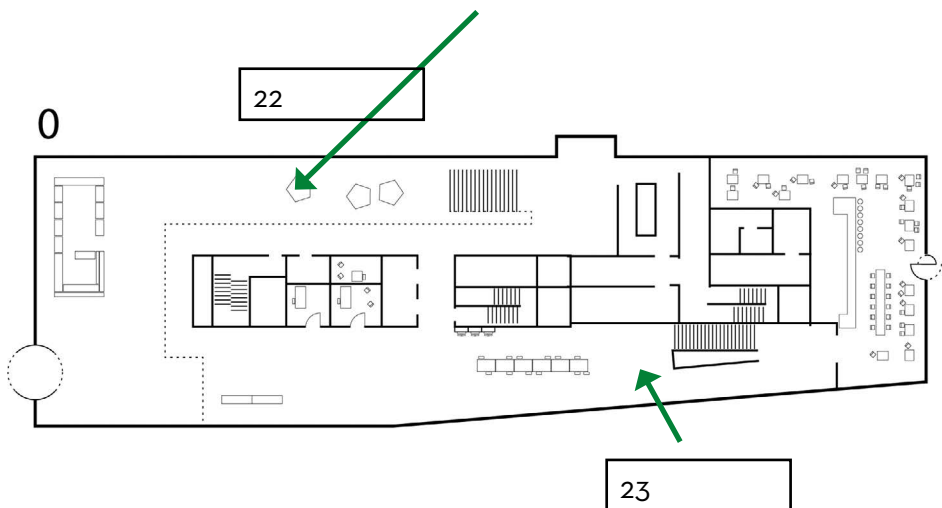
INFOMARKT



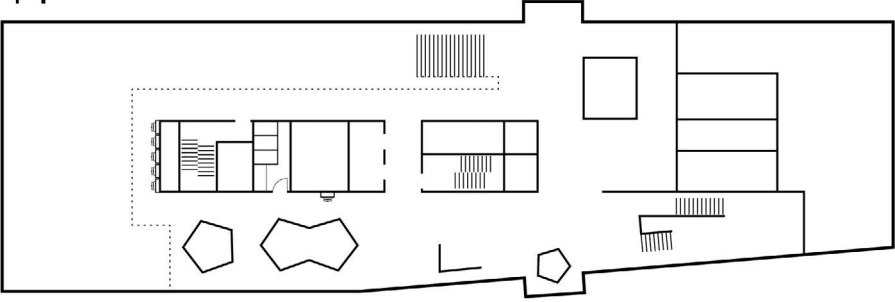
PLAN D'ACCÈS

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Centrum Algemeen Welzijn | 13. Centrum Algemeen Welzijn |
| 2. Bras dessus Bras dessous | 14. Familiehulp |
| 3. Buurtpensioen | 15. Kind & Gezin |
| 4. Brussels Ouderenplatform | 16. Abrumet |
| 5. Den Teirling | 17. Stan vzw |
| 6. Clubhouse Brussels | 18. Ergo 2.0 |
| 7. Home-info | 19. Cultures & santé |
| 8. Steunpunt Mantelzorg | 20. La Luss |
| 9. Aidants Proches | 21. Réseau des médiateurs des conflits interpersonnels |
| 10. Lokale dienstencentra | 22. Kookatelier en Grand Café/Atelier de cuisine et Grand Café |
| 11. Zonnelied | 23. Balie Steunpunt Vrijwilligerswerk |
| 12. Herstelacademie | |

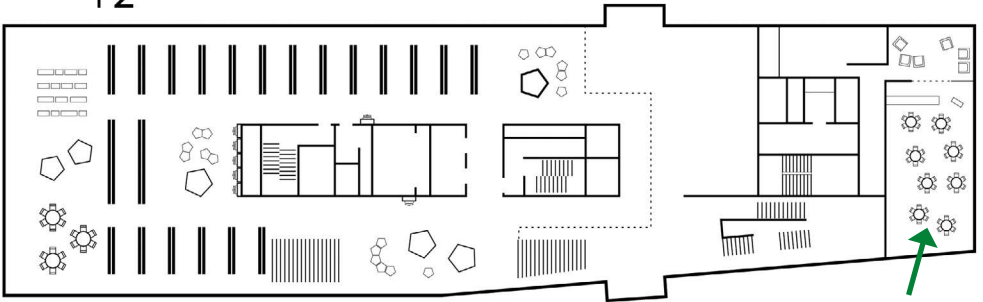
1	2-3	4-5	6	7-8	9	10-11
12	13-14	15	16	17-18	19	20-21



+1

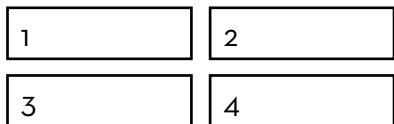
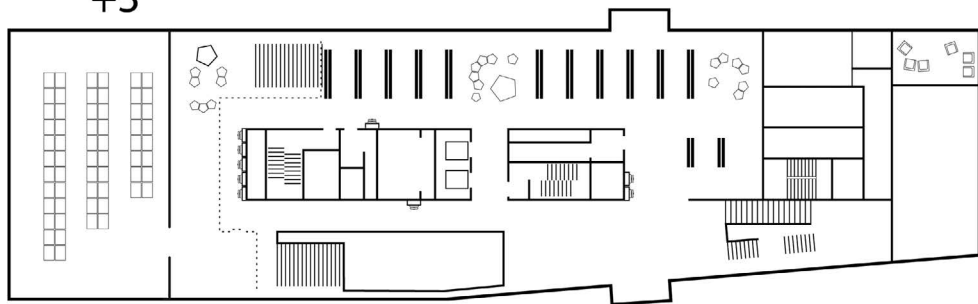


+2



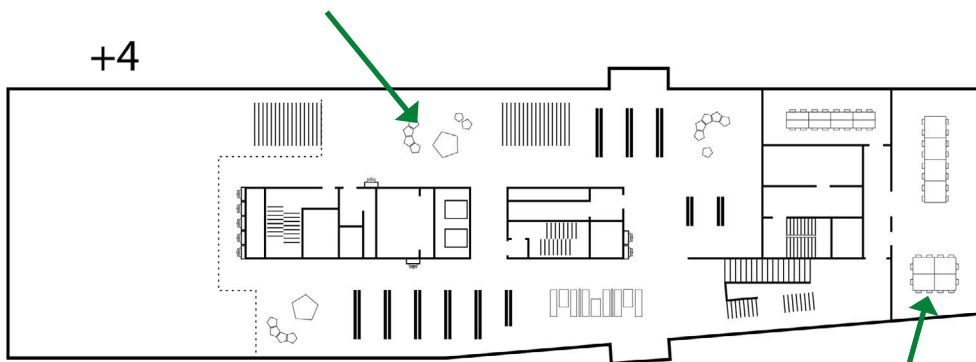
Literair Salon (S1)

+3

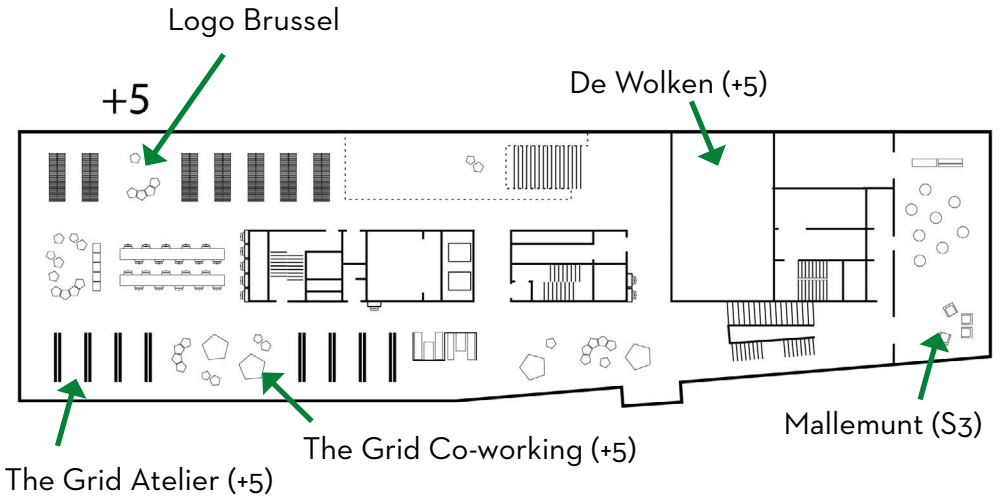


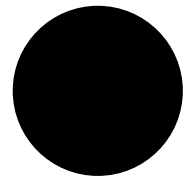
1. Bewegen op Verwijzing
1. Brusselleer Ligo/Muntpunt
2. MIVB
3. Brumenta/BruStars

+4



Zinneke 1 en 2 (S2)





MUNTPUNT