

# SENIORS EN VILLE

## SENIOREN IN DE STAD

### MARCHER, C'EST LA SANTÉ!

**MARCHER EST LE MODE DE DÉPLACEMENT PRIVILÉGIÉ DES SENIORS QUI SONT EN CAPACITÉ.**

La marche représente également une activité sportive, un loisir et un mode de relations sociales privilégié.

Pour cela une attention particulière doit être portée aux voiries, tant dans leur conception et réalisation qu'au niveau de l'entretien. La lisibilité des parcours est essentielle, les enjeux sont aussi d'éviter les dénivelés forts, les décrochements et prévoir des temps de repos.

### WANDELEN IS GEZOND!

**SENIOREN VERPLAATSEN ZICH HET LIEFST TE VOET ALS ZE DIT KUNNEN.**

Een verplaatsingswijze die ook een sport- en/of vrijetijdsactiviteit plus een sociale activiteit bij uitstek vormt. Daarom verdient de openbare weg meer aandacht, niet alleen qua ontwerp maar ook op het vlak van onderhoud. Duidelijke voetgangerstrajecten zijn essentieel, naast het vermijden van te grote hoogteverschillen en loszittende stenen en het voorzien van rustmomenten.



De la qualité des espaces publics dépend l'autonomie de tout un pan de la population bruxelloise.

De kwaliteit van de openbare ruimten heeft een niet te onderschatten impact op de autonomie van een belangrijk deel van de Brusselse bevolking.



John, résident de l'Ecrin Vert.

John, bewoner van het rusthuis l'Ecrin Vert.

### TOUT À PROXIMITÉ!

**LE RAYON DE VIE DES SENIORS SE (RE)CENTRE AU NIVEAU LOCAL.**

La présence de pôles de proximité rassemblant différents commerces, services et équipements est fondamentale pour eux, en particulier lorsque les capacités de déplacements déclinent. Au risque sinon de perdre son indépendance. Une attention particulière doit être consacrée au référencement de ces pôles, leur accessibilité à pied même pour ceux qui ne peuvent plus marcher longtemps, le maintien d'une dynamique au sein de ces petites entités.

### ALLES VLAKBIJ!

**OP JE OUDE DAG WORDEN LOKALE VOORZIENINGEN (WEER) BELANGRIJK.**

De aanwezigheid van lokale activiteitenpolen met verschillende winkels, diensten en voorzieningen is van fundamenteel belang voor senioren, vooral wanneer ze minder goed ter been zijn. Anders bestaat het gevaar dat zij afhankelijk worden van anderen.

Er dient extra inspanning geleverd te worden om deze activiteitenpolen in kaart te brengen en na te gaan in welke mate zij te voet bereikbaar zijn, ook voor al wie geen grote afstanden meer kan afleggen. De dynamiek van deze kleine centra dient bewaard te worden.

### ÊTRE VÉHICULÉ, UNE NÉCESSITÉ!

**LES SENIORS CONNAISSENT UNE FORTE DÉPENDANCE À LA VOITURE.**

(Mini-)bus, camionnettes sont nécessaires pour les trajets moyens et longs, en particulier pour les besoins primaires - s'approvisionner et les soins de santé.

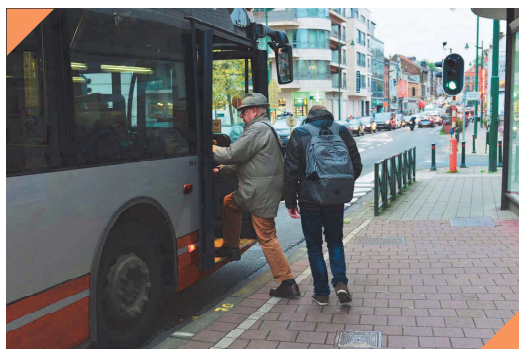
Les transports en communs sont souvent difficiles d'accès: quais non adaptés (hauteur de la rame/bus, distance au quai, absence de rambarde pour se hisser, etc.), environnement déstabilisant (trop de monde, crainte de ne pas avoir de place assise), démarrages et freinages brusques, etc.

### SENIOREN KUNNEN NIET ZONDER VERVOER!

**VOOR MIN OF MEER LANGERE AFSTANDEN ZIJN SENIOREN ECHTER STERK AFHANKELIJK VAN DE WAGEN.**

(Mini-)bus en/of bestelwagen zijn nodig, vooral voor hun basisbehoeften zoals levensmiddelen en gezondheidszorg.

Het openbaar vervoer vormt immers vaak een hele uitdaging voor hen: onaangepaste perrons (opstaphoogte wagon/bus, afstand ten opzichte van het perron, geen handleuning om zich aan op te trekken enz.), stresserende situaties (te veel volk, de angst geen zitplaats te hebben), het plots stoppen en remmen van het voertuig enz.



Les moyennes et longues distances, si elles ne peuvent être assurées en transports en commun nécessitent l'usage d'un véhicule.

Als middellange en lange afstanden niet met het openbaar vervoer afgelegd kunnen worden, is men aangewezen op andere vervoersmiddelen.