Crédits photos : Shutterstock

CE GUIDE REFLÈTE LES AVIS ET QUESTIONNEMENTS DE PLUS DE 250 AÎNÉES ET AÎNÉS RENCONTRÉS DANS LE CADRE DU PROJET "GAL AMI DES AÎNÉS", DÉVELOPPÉ PAR LE GROUPE D'ACTION LOCALE JESUISHESBIGNON.BE. IL A DONC ÉTÉ CONSTRUIT PAR, AVEC ET POUR LES AÎNÉS.

Le Groupe d'Action Locale ou GAL Jesuishesbignon.be fédère les forces vives de 11 communes situées en Hesbaye liégeoise (Amay, Berloz, Donceel, Faimes, Fexhe-le-Haut-Clocher, Geer, Oreye, Remicourt, Verlaine, Villers-le-Bouillet et Waremme) pour mettre en œuvre et soutenir des projets de développement durable, innovants et structurants pour le territoire, à une échelle transcommunale.

La dynamique participative et collaborative avec l'ensemble des opérateurs locaux actifs sur le territoire est au cœur de l'action du GAL, tout comme la pérennisation des projets. Un GAL, c'est également un partenariat public/privé innovant : l'ASBL est en effet constituée de représentants publics et de représentants de la société civile, majoritairement.

En 2018, le projet GAL Ami des Aînés a intégré la démarche pilote Wallonie Amie Des Aînés (WADA). Inspirée d'une expérience canadienne, cette Recherche - Action - Participative coordonnée par l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ) et l'UCLouvain a pour objectif d'intégrer les besoins spécifiques des aînés dans les politiques communales. Le GAL permet d'enrichir le processus par sa dimension supracommunale et le processus WADA permet de garantir cette volonté constante de faire remonter les savoirs des aînés, afin qu'ils soient impliqués activement tout au long du processus.

La démarche GAL Ami Des Aînés consiste à rendre leur juste place aux aînés, comme vrais acteurs de changement au sein de notre société.

1 INFORMATION ET COMMUNICATION 5

2 RESPECT ET INCLUSION SOCIALE 9

3 LIEUX DE VIE 15

4 ESPACE ET BÂTIMENTS PUBLICS 23

5 MOBILITÉ 27

6 ENGAGEMENT CITOYEN 31

7 LOISIRS 37

8 SANTÉ ET AIDE À LA PERSONNE 39

POUR « BIEN AVANCER EN ÂGE », LES AÎNÉS DU TERRITOIRE ONT ESTIMÉ QUE 8 DIMENSIONS ÉTAIENT À PRENDRE EN COMPTE. CES 8 DIMENSIONS SONT REPRÉSENTÉES PAR LES 8 GRAINS DE BLÉ QUI COMPOSENT L'ÉPI DU LOGO GAL AMI DES AÎNÉS.

En pratique :

Le guide s'articule en 2 parties : un volet supracommunal commun et un volet communal spécifique à chacune des 10 communes engagées dans le projet. À l'intérieur de ces 2 volets, les ressources sont classées selon les 8 dimensions GAL'ADA.

Nous avons également envisagé **3 façons de lire et d'utiliser ce guide** :

1. En version **classique**, c'est-à-dire comme un ouvrage de référence **sous format papier**, consultable rapidement et à tout moment.

2. Toujours au **format papier**, mais en version "réalité augmentée", c'est-à-dire **complétée par des QR Code** (Quick Response = réponse rapide), à utiliser à l'aide d'un smartphone équipé d'un appareil photo. Ces carrés noirs et blancs permettent d'accéder à un complément d'information via un lien sur internet. Un accès à internet est donc nécessaire.

3. En **version numérique**, téléchargeable sur le site de chaque commune. De nombreuses données renvoient vers un hyperlien permettant de compléter l'information (définition, adresse, horaire...) via des renseignements en ligne.

Ce guide est un annuaire non exhaustif des services disponibles pour les aînés du territoire du GAL Jesuishesbignon.be.

REMARQUE :
Si certains acteurs, initiatives ou activités décrits dans ce volet supracommunal ne sont pas encore présents ou organisés dans votre commune, n'hésitez pas à prendre contact avec l'administration, le CPAS ou le Plan de cohésion sociale (PCS) de votre commune afin de promouvoir leur mise en place !

NUMÉROS UTILES

112 : Numéro réservé aux appels d'urgence dans l'ensemble de l'Union Européenne

101 : Police

1733 : Médecins de garde

0903 99 000 : Pharmacies de garde

105 : La Croix-Rouge de Belgique : transport non urgent en ambulance

107 : Télé-accueil : quelqu'un à qui parler de manière anonyme 24h/24 et 7j/7 - Écoute et orientation des personnes en difficultés psychologiques et relationnelles

0800 32 123 : Prévention suicide : une écoute citoyenne dans l'anonymat et sans crainte d'être jugé

0800 15 801 : Cancer-info : ligne téléphonique d'information et de soutien

0800 30 330 : Respect Seniors : lutte contre la maltraitance envers les seniors

0800 30 030 : Écoute violences conjugales

02 548 98 08 : SOS Solitude

1722 : Numéro pour les interventions non urgentes des pompiers (seulement activé en cas de tempête/inondation)

070 245 245 : Centre antipoisons

04 366 72 94 : Centre des brûlés CHU du Sart Tilman

070 344 344 : CARD STOP : en cas de vol ou de perte d'une carte bancaire

02 518 21 23 : DOC STOP : permet de bloquer l'utilisation des documents d'identité pour éviter leur usage frauduleux

APPLICATIONS ET ASTUCES UTILES POUR LES SMARTPHONES

ICE : (In case of Emergency) En cas d'urgence, vous pouvez renseigner sur votre smartphone toutes les informations utiles sur votre santé et les coordonnées des proches à prévenir pour les rendre accessibles aux secours.

112.be : grâce à cette application, vous ne devez plus mémoriser les numéros d'urgence. De plus, votre localisation sera directement communiquée à la centrale d'urgence via SMS ou par connexion internet (à télécharger sur votre smartphone).

Andaman7 : votre dossier santé au bout des doigts. Vous pouvez aussi le partager avec votre cercle de confiance : famille, médecins, infirmiers, kinés... (à télécharger sur votre smartphone).

QR Code : l'appareil photo d'un iPhone (Apple) détecte directement les QR Code. Avec un smartphone Android, il faut charger l'App "Google Lens". L'option "Chercher" permet alors de photographier le QR Code.

GAL Ami Des Aînés

1 Information et communication

ÉCOUTER, S'INFORMER, SE DOCUMENTER, DÉCOUVRIR, SE FAMILIARISER AVEC LA COMMUNICATION NUMÉRIQUE...

1 Information verbale

La communication orale est essentielle. On retient bien mieux les informations lors de rencontres dans des lieux de partage tels qu'une maison communautaire ou au sein des diverses associations.

2 Publications

- ✓ Bulletins communaux et livrets d'informations communales sont des sources d'informations essentielles : à ne pas jeter trop vite ! N'hésitez pas à découper une page utile et à l'insérez dans ce guide.
- ✓ Folders « toutes-boîtes » distribués régulièrement et à conserver si besoin
- ✓ Agendas des centres culturels
- ✓ Revues des différentes associations
- ✓ "La Référence" : revue de tous les loisirs, gratuite et distribuée dans les commerces
- ✓ Affiches dans les lieux publics (panneaux, maison communale, école, centre culturel, commerces, panneaux électroniques...)

3 Informations spécifiques aux aînés

- ✓ Guides des aînés
- ✓ Courriers personnalisés destinés aux aînés

- ✓ Conférences organisées par les Conseils Consultatifs Communaux des Aînés (CCCA), communes et CPAS sur diverses thématiques
- ✓ Salons des Aînés organisés par de nombreux acteurs

4 Accès à la communication numérique

L'information passe aujourd'hui de plus en plus par le numérique : Internet, e-mail, Facebook... Ces nouveaux moyens de communication ne sont pas maîtrisés par tous.
Il existe des **formations** pour se les approprier.

CONTACT
MobiTIC

04 279 34 90

- **Atelier MobiTIC de la Province de Liège**
  Initiation des seniors actifs aux technologies de l'information et de la communication (TIC) et à Internet.

- **Espace Public Numérique (EPN)**
  Ce sont des lieux où des ordinateurs sont mis à disposition et où des accompagnements par des animateurs et/ou des initiations et formations aux TIC sont organisés.

- **Espaces Cyber Seniors (ECS) d'Énéo-Liège**
  Ils sont à votre écoute et analysent avec vous vos besoins en matériel numérique :
  ECS Waremme : 019 54 57 49 - ECS Stockay : 0496 51 08 37

Grâce à ces formations et informations numériques, vous aurez accès à un large panel de connaissances via :

- ✓ Le site internet de chaque commune et CPAS
- ✓ Les pages Facebook communales et celles de groupements citoyens
- ✓ La newsletter des différentes organisations dont vous êtes membres

MAIS RESTEZ VIGILANTS : ATTENTION AUX CYBER ARNAQUES !

Des modules MobiTIC existent aussi pour vous prémunir contre ce type d'arnaques digitales.

2 Respect et inclusion sociale

SOUTENIR LA PAROLE, INTÉGRER, RECONNAÎTRE, CHANGER LE REGARD SUR LA CAPACITÉ D'AGIR DES AÎNÉS...

1 Acteurs de l'inclusion de chaque citoyen dans la société

- **Centre Public de l'Action Sociale (CPAS)**
  Le CPAS est un service social de première ligne accessible à toutes et à tous. Le but est de garantir à chacun de vivre dans des conditions respectueuses de la dignité humaine.

  ✓ MISSIONS :
  Le Centre Public d'Action Sociale a pour mission d'assurer aux familles et aux personnes l'aide due à la collectivité. Cette aide peut être matérielle, sociale, médicale, administrative ou psychologique. Le CPAS est le " bras social " de la commune.

- **Administration communale**
  Les coordonnées générales et services sociaux sont repris dans le volet communal.

- **Tandem référent - GAL Ami Des Aînés**
  Représentant des aînés d'une commune dans la démarche WADA, il est composé d'un aîné et d'un agent communal ou du CPAS. Le tandem participe aux comités supracommunaux et aux différents groupes de travail. Il assure les relais entre le Collège communal et les aînés de la commune.

- **Conseil Consultatif Communal des Aînés (CCCA)**

  ✓ MISSIONS :
  Le CCCA a pour mission principale de conseiller les autorités communales afin qu'elles puissent développer des politiques répondant aux besoins des aînés.

Ce conseil est aussi appelé à émettre un avis sur toute question qui lui est soumise par le Collège communal. Il peut également agir de sa propre initiative.
Les discussions du CCCA portent sur les matières les plus diverses telles que : la participation citoyenne, la mobilité, la sécurité, la santé, les loisirs, le sport, la culture, le logement, le maintien à domicile, l'hébergement en Maison de Repos. Lors de leurs discussions, les membres du CCCA évitent tout propos politique, religieux ou philosophique, ce qui contribue à une grande convivialité entre eux.

✓ ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT :
Un CCCA peut être mis en place à n'importe quel moment durant la législature.
Les membres sont nommés pour la législature en cours, après appel à candidature par le Collège communal. Les membres sont choisis par le Conseil communal en respectant différents critères assurant une bonne représentativité des quartiers, des associations...
La taille d'un CCCA peut varier en fonction de la taille de la commune (en moyenne 10 à 15 aînés). Le CCCA se réunit quatre fois par an, au minimum.

Pour la création d'un CCCA, on entend par "aînés" les personnes de 55 ans au moins.

- **Plan de Cohésion Sociale (PCS)**
  Le PCS intervient pour coordonner, développer, soutenir toutes les actions visant à réduire la précarité et les inégalités sociales, culturelles et économiques, en favorisant l'accès effectif aux droits fondamentaux pour ainsi contribuer à la construction d'une société solidaire.

- **Maison communautaire**
  La maison d'accueil communautaire accueille les seniors actifs de la commune en journée, un ou plusieurs jours par semaine, et propose des activités sociales et/ou culturelles. Cela afin de favoriser les échanges, les relations sociales et de briser la solitude des aînés.

- **Agence pour une Vie de Qualité (AViQ)**
  Organisme d'intérêt public ayant en charge les compétences de la santé, du bien-être, de l'accompagnement des personnes âgées, du handicap et des allocations familiales.

CONTACT AViQ
0800 120 33

- **Senoah - Donner de la Vie à l'âge (DVA)**
  L'ASBL Senoah veut créer des occasions de solidarité entre des personnes de plus de 60 ans, habitant un même quartier, une même localité, voire à plus large échelle. Par occasions de solidarité, il faut entendre ces petits coups de pouce, ces coups de main divers, par des bénévoles seniors à d'autres seniors. La finalité est de créer un lien de proximité et égalitaire entre pairs.

CONTACT DVA
081 22 85 98

- **Énéo - ÉnéoSport**
  Mouvement social des aînés, subsidié par les pouvoirs publics et donc ouvert à tous. Il propose des espaces de rencontres conviviales, des activités sportives, culturelles et créatives pour et par les aînés. Les maîtres-mots de toutes les activités : bien-être, solidarité, écoute, création de liens, opportunités de s'évader ou encore de s'engager.

CONTACT ÉNÉO

04 221 74 46

- **Espace Seniors ASBL**
  Association du réseau Solidaris reconnue en éducation permanente, subsidiée par les pouvoirs publics et donc ouverte à tous. Elle représente et défend les droits des personnes de plus de 55 ans.

CONTACT ESPACE SENIORS

04 340 68 19

- **Service Hestia de la Croix-Rouge**

  ✓ **Waremme : 019 33 03 23**

  ✓ **Hannut : 019 51 17 24 - 0478 73 87 77**
  Vous vivez isolés et vous vous sentez seuls ? Sur simple demande, une personne bénévole vous rend visite chaque semaine. Une occasion de bavarder, boire un café, partager une activité ou une promenade... et de renouer avec le plaisir d'être en lien, tout simplement.

- **Comités de quartier**

- **Groupements de pensionnés**

- **Intégration de la personne handicapée ou précarisée :**

  ✓ **ALTEO : 04 221 74 33**
  Mouvement social, proche des citoyens, visant à rassembler les personnes malades, handicapées et valides dans le respect de l'autre, dans sa différence, lors d'activités et de vacances.

  ✓ Commission communale consultative des personnes handicapées (CCCPH)

  ✓ Label Handycity® : label des villes et communes qui tiennent compte de la personne porteuse de handicap.

- **Service Rural de Médiation de Dettes en Hesbaye**
  019 58 85 63 - Rue de l'Église n°5, 4317 Faimes

SERVICE PENSION

1765

2 Actions d'inclusion et de partage - Contact auprès de votre commune, CPAS et/ou la Police

- **Potager communautaire**
  La pratique du jardinage dans le cadre de projets collectifs vous permettra de prendre l'air, de partager des savoirs et savoir-faire, de planter et de récolter tout en faisant la connaissance d'autres personnes.

- **Autres actions importantes :**
  - ✓ Adhésion au protocole disparition seniors
  - ✓ Lutte contre la maltraitance
  - ✓ Lutte contre l'isolement
  - ✓ Plan canicule et grand froid
  - ✓ Actions intergénérationnelles
  - ✓ Campagnes anti-âgisme

3 Lieux de vie

HABITER, SÉJOURNER, PENSER SON CHEZ SOI POUR S'Y SENTIR BIEN ET EN SÉCURITÉ AUJOURD'HUI ET DEMAIN...

Le terme « Lieux de vie » rassemble tous les espaces où l'on se sent chez soi. Ils sont la base, l'ancrage d'une personne dans le territoire. Ces espaces sont porteurs de valeurs de refuge, d'apaisement, de fierté, de racines, d'intimité, et éventuellement d'entraide.

Anticiper son futur chez soi est un cheminement personnel et continu. Toute situation évolue. Les choix que l'on fait à un moment donné peuvent changer avec le temps, comme les besoins et l'état de santé. C'est une réflexion qui prend du temps, qui nécessite de réfléchir posément à sa situation et d'en parler avec ses proches.

1 Rester chez moi en aménageant mon domicile : qui peut m'aider ?

Des aménagements du domicile peuvent effectivement être envisagés afin de permettre au senior de vivre le plus longtemps possible chez lui et dans de bonnes conditions de vie.

- **Ergothérapie**
  Votre domicile ne vous semble plus adapté, mais vous souhaitez malgré tout encore en profiter en toute sécurité ? Les ergothérapeutes sont là pour écouter vos besoins et vous proposer un matériel qui vous aidera à vivre paisiblement au sein de votre maison. Renseignez-vous auprès de votre CPAS, votre commune ou votre mutuelle.
- **Agence pour une Vie de Qualité (AViQ) : 0800 120 33**
- **Handicontact :** voir votre commune - Le projet Handicontact, également appelé référent de proximité, est un projet important visant à informer et à orienter les personnes handicapées ainsi que leurs proches en leur permettant de s'adresser à un service public plus proche que les bureaux régionaux de l'AViQ.

- **Bien Vivre Chez Soi ASBL : 0800 120 33**
  Cette ASBL peut vous donner de multiples informations à ce sujet et vous permettre d'avoir un conseil en aménagement gratuit.

- **Solival : 078 15 15 00**
  Cette ASBL (reconnue par l'AViQ en Région Wallonne) a pour mission de favoriser l'autonomie et la qualité de vie au domicile de tout individu.

2 Rester chez moi en me sentant en sécurité

- **Votre inspecteur de quartier**
  Connaissez-vous votre agent de quartier ? C'est votre premier contact avec la police. N'hésitez pas à le contacter en cas de problème.

- **Un Partenariat Local de Prévention (PLP)**
  Le PLP est un groupement de citoyens qui s'engagent à renforcer la sécurité et, partant de là, la qualité de vie au sein de leur quartier. Le projet se veut préventif avant tout. Lorsqu'un membre constate ou a connaissance d'agissements suspects de la part d'individus, il en informe le coordinateur responsable de son quartier.

- **Télévigilance**
  Un système d'appel à l'aide vous relie, 24h sur 24 et 7j sur 7, à une centrale téléphonique qui garantit une intervention en cas de problème. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou de votre CPAS.

- **BE-Alert** est un système d'alerte qui permet aux autorités de diffuser un message à la population en situation d'urgence via différents canaux (e-mail, SMS, réseaux sociaux).

- **La boîte jaune Senior Focus**
  Destinée aux seniors (isolés ou pas), à la personne désorientée ou ayant des pertes de mémoire, la boîte jaune permet de mettre en place un processus d'intervention rapide lorsqu'une personne est victime d'un accident, d'un malaise ou est portée disparue.

Cette boîte est placée dans le frigo de l'habitation. Elle renferme les infos santé essentielles aux services de secours.

3 Rester chez moi, en complémentarité avec différents types d'hébergements institutionnels

- **Centres d'accueil de jour, de soirée et de nuit :**
  Ces centres associés ou intégrés à une maison de repos accueillent des personnes âgées de plus de 60 ans, afin de participer à des activités et d'y prendre leur repas. Elles peuvent y bénéficier également de soins familiaux et ménagers et, au besoin, d'une prise en charge thérapeutique et sociale.

- **Centres de soins de jour :**
  Ces centres associés ou intégrés à une maison de repos accueillent en journée des personnes âgées de plus de 60 ans, nécessitant des soins ou de l'aide journalière étant donné leur niveau élevé de dépendance.

- **Courts séjours (CS) :**
  Il s'agit d'un séjour temporaire au sein d'une maison de repos ou d'une maison de repos et de soins pour une durée de maximum trois mois par année civile. La durée du séjour dépend des besoins de la personne, soit après une hospitalisation (le temps de la revalidation), suite à l'absence d'un proche durant cette période ou encore pour soulager celui-ci.

4 Un autre lieu de vie

À un moment donné, le maintien à domicile devient compliqué. Il est dès lors nécessaire de réfléchir à d'autres alternatives. Notez que l'entrée en institution n'est pas une fin en soi et que la maison de repos n'est pas la seule alternative.

COMMENT LE PRÉPARER ET Y RÉFLÉCHIR ?

ASBL Senoah **: service de concertation familiale autour du lieu de vie des seniors**
Senoah propose un espace d'écoute et de parole pour soutenir le senior et son entourage familial sur le chemin d'un changement du lieu de vie : 081 22 85 98

DES INSTITUTIONS “CLASSIQUES”

- **Maison de repos (MR)**
  Ce type de maison accueille, sauf dérogation, des personnes âgées de 60 ans minimum, qui y ont leur résidence habituelle et qui peuvent y bénéficier de services, d’aide à la vie journalière ou de soins (infirmiers ou paramédicaux) en fonction de leur état de dépendance.

- **Maison de repos et de soins (MRS)**
  Celle-ci est destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans qui présentent un état de forte dépendance et qui ont besoin d’une prise en charge plus importante que dans la maison de repos.

- **Projet « Cantou » au sein d’une MRS**
  Il s’agit de la création d’un espace sécurisé de petite taille qui a pour objectif d’accueillir 12 résidents à pathologies ciblées (Alzheimer, démence, etc.). Ce cadre de vie particulier permet de maintenir l’autonomie des résidents désorientés à travers des actes de la vie quotidienne.

- **MR et MRS sur le modèle Tubbe**
  Afin de créer un lieu où on peut évoluer à son rythme, comme chez soi, le modèle Tubbe encourage chaque résident à participer à la gestion de la MR/MRS. Les résidents ne doivent donc pas s’adapter à une organisation standardisée, c’est l’organisation qui, en concertation et dans la mesure du possible, s’adapte à leurs besoins. Le modèle organisationnel est pour ainsi dire renversé. Ce modèle se développe de plus en plus dans nos maisons de repos.

- **Résidence-services (RS)**
  Une résidence-services fonctionne en lien avec une maison de repos. Elle accueille des personnes âgées de plus de 60 ans (seules ou en couple), encore valides et autonomes. Le résident peut bénéficier de services payants proposés par la maison de repos (repas, activités, etc.). Le studio comprend au moins un séjour, une cuisine, une chambre et les sanitaires (salle de bain et toilette).
  À l’heure actuelle, de nouveaux projets de résidences-services sociales voient le jour pour contrecarrer le coût parfois élevé d’un tel séjour.

« La maison de repos doit être un lieu de vie avant d’être un lieu de soins… »

Plus d’informations sur http://sante.wallonie.be

Les Aînés

DES ALTERNATIVES ORIGINALES À LA MAISON DE REPOS EXISTENT ÉGALEMENT ET SONT À PROMOUVOIR :

- **Maison Abbeyfield : un habitat groupé participatif**
  Son objet social est de créer un habitat convenant à des personnes d'âge mûr, indépendantes et autonomes. Dans cet habitat groupé participatif, les habitants allient vie privée, vie en groupe et ouverture vers le monde extérieur. Chaque habitant dispose donc de locaux privés et partage des locaux communs avec les autres habitants.
  La Maison l'Eau vive à Couthuin - 085 24 05 53 - ASBL Au fil de l'eau (Héron)

- **Habitat kangourou**
  Une personne âgée accueille, moyennant une contribution financière, une famille dans sa maison devenue trop grande. Des services réciproques entre la personne âgée et la famille s'organisent.

- **Habitat intergénérationnel avec un étudiant**
  Dans le même ordre d'idée, une personne âgée peut accueillir un étudiant dans sa maison. La durée du séjour est supposée moins longue (durant les études uniquement).

- **Habitat jumeau**
  Une petite maison à destination d'une personne âgée vient se greffer à la maison d'un membre de sa famille (extension à la maison existante pour permettre le regroupement familial).

- **Habitat groupé**
  Location ou achat d'une maison ou d'un appartement avec d'autres personnes (âgées ou non si volonté intergénérationnelle). Chacun dispose de ses appartements privatifs (chambre, salle de bain, etc.) et partage des espaces collectifs.

«Les voisins heureux»

ATTENTION :

pour ces différentes alternatives, n'hésitez pas à vous renseigner quant à leurs implications sur vos droits sociaux, urbanistiques et aides financières !

LISTE DE CES TYPES D'HÉBERGEMENTS
(cette liste n'est pas exhaustive)

- **Sur le territoire du GAL Jesuishesbignon.be**

  ✓ **AMAY** - L'Esterel - MR/MRS/CS/Accueil de jour : 085 31 02 00

  ✓ **AMAY** - Seniorie du Parc : 085 31 57 86

  ✓ **FAIMES** - Résidence Les Blés d'Or - MR/MRS : 019 56 65 45 - 0475 79 30 24

  ✓ **MOMALLE** - Résidence Les 4 Saisons - MR/MRS/CS : 04 230 28 40

- ✓ **POUSSET** - La Ferme Blanche - MR/MRS/CS/RS : 019 54 54 92 - 0491 36 25 70
- ✓ **VILLERS-LE-BOUILLET** - Le Marronnier - MR /CS : 085 23 62 83
- ✓ **VILLERS-LE-BOUILLET** - Résidence Grandgagnage - CHR DE HUY- MR : 019 56 62 40
- ✓ **WAREMME** - Résidence Les Heures paisibles - MR/MRS/ Accueil de jour : 019 33 88 00
- ✓ **WAREMME** - La Clé des Champs - MR/MRS/CS - 019 32 36 60

- **Dans les communes voisines du GAL Jesuishesbignon.be**

- ✓ **ANTHEIT** - La Maison Dieu - MR/MRS/CS : 085 23 14 30
- ✓ **BEN-AHIN** - Résidence Les prés Brion - MR/MRS/RS/Accueil de jour : 085 84 84 11
- ✓ **BRAIVES** - Maison de repos et de convalescence L'Acacia - MR/MRS/CS : 019 69 61 00
- ✓ **BRAIVES** - Résidence Les Cytises - MR/Courts séjour : 019 69 72 72
- ✓ **CRISNÉE** - Résidence Célinie - MR/MRS : 04 263 23 24
- ✓ **HANNUT** - Résidence Loriers - CPAS de Hannut - MR/MRS/RS : 019 51 98 00
- ✓ **HANNUT** - La Tonnelle - MR/MRS/CS/RS : 019 63 06 00
- ✓ **HUY** - Résidence Notre-Dame - ACIS - MR/MRS/CS/RS/ Accueil de jour : 085 24 40 50
- ✓ **HUY** - Résidence des Longs Thiers - MR/MRS/CS : 085 21 47 06
- ✓ **HUY** - Vallée du Hoyoux - MR/MRS/RS : 085 84 82 11
- ✓ **HUY** - Home Saint-Joseph : 085 21 24 16
- ✓ **HUY** - Le Mont Falize - MR/MRS/CS : 85 84 81 00 - 085 84 81 02
- ✓ **SAINT-GEORGES** - Les Jolis Bois - CPAS - MR/MRS/RS : 04 275 45 40 - 0496 85 64 67
- ✓ **TIHANGE** - Les Floricots - MR/MRS/CS/RS/Accueil de jour : 085 21 20 93
- ✓ **WANZE** - Seniorie du Val - MR/MRS/CS : 085 21 53 71
- ✓ **WANZE** - Résidence Les Avelines - MR/MRS/CS/RS/Accueil de jour : 085 84 80 11
- ✓ **WANZE** - Résidence Kymmcy - RS : 085 23 56 03 : 0496 23 56 27

4 Espace et bâtiments publics

UTILISER, PARTAGER, RESPECTER, RÉFLÉCHIR, AMÉLIORER L'ESPACE PUBLIC ET L'ENVIRONNEMENT...

1 Espace et bâtiments publics

- **La plupart des bâtiments communaux sont adaptés aux PMR et aux personnes aînées.**
- **Salles polyvalentes**
- **Aménagement de l'espace public, voiries, trottoirs, passages piétons...**

Contribuez à améliorer votre espace public :

- ✓ Via les Diagnostics en Marchant du GAL Jesuishesbignon.be durant lesquels les aînés sont invités à déterminer les pistes de changement en se baladant et en notant leurs difficultés (Diagnostics en marchant individuels ou collectifs en continu).
- ✓ Via l'application numérique Betterstreet, vous pouvez signaler un nid de poule, un banc cassé, un trottoir dangereux auprès de votre commune en moins de 30 secondes.
- ✓ Via les sites internet communaux.

- **Espaces de rencontre : bancs publics, esplanades multisports, tables de pique-nique, parcs...**

2 Environnement

- **Gestion des déchets** : voir calendrier Intradel et site internet communal
- Ressourcerie : possibilité d'enlèvements ponctuels des encombrants en vrac à domicile : 0497 70 11 00

- **Sofie SCRL :** électro-ménagers : 04 222 41 11
- **Déchets verts :** Sofie SCRL : 0497 70 11 00 ou votre commune
- **Be WaPP :** voir thématique Engagement citoyen
- **Agent constatateur communal :** sa mission est de constater les incivilités qui peuvent gâcher la qualité de notre milieu de vie.
- **Ecopasseur ou tuteur énergie :** ses missions sont la bonne mise en œuvre des politiques du logement, le respect du droit à un logement décent et de qualité ainsi que la sensibilisation du citoyen à la rénovation durable. Il a aussi pour mission d'informer, d'accompagner, de sensibiliser et de conseiller les citoyens en matière d'énergie. Il ou elle se rend à domicile et travaille avec les CPAS.

3 Réflexions citoyennes sur l'espace public

- **Conseils Consultatifs Communaux des Aînés (CCCA), Plans de Cohésion Sociale (PCS), GAL Jesuishesbignon.be, Commission consultative communale de l'Aménagement du territoire et de la mobilité (CCATM)...** sont des lieux de réflexion et de participation.
- Fondation Rurale de Wallonie-Waremme **: 019 58 93 20**
  Cet organisme accompagne les communes et les citoyens pour concrétiser un développement rural durable, via des projets économiques, environnementaux, culturels et sociaux soumis à des consultations citoyennes appelées Commissions Locales de Développement Rural (CLDR).
- Plan Communal de Développement de la Nature (PCDN) - FRW **: 019 58 93 20**
  Le Plan Communal de Développement de la Nature est un outil local et participatif visant à maintenir, développer et restaurer la biodiversité au niveau communal.

5 Mobilité

SE DÉPLACER, SE MOUVOIR, ÊTRE MOBILE, ALLER ET VENIR, BOUGER, VOYAGER...

1 Voiture

Adaptation du véhicule, comme un volant adapté ou un siège pivotant ou un système de freinage au volant - **SPF Mobilité et Transport : 02 277 31 11**

2 Transports Publics

Informations sur les lignes et les horaires via les sites internet :

- SNCB - Ticket Seniors - 02 528 28 28
- TEC - 04 361 94 44

3 Taxis sociaux et transport de personnes

- Taxi social

  Ce service de transport à coût réduit s'adresse à toute personne rencontrant des difficultés de déplacement pour :

  ✓ visites médicales, kinésithérapeutes, dentistes, pharmacie...

  ✓ accomplir des démarches administratives

  ✓ courses chez les commerçants

  ✓ autres déplacements en fonction des disponibilités (rencontres, participation à des activités de loisirs...)

SNCB

Dès 65 ans, valable dans toute la Belgique, prix unique : 7,2 € par voyage en 2021 sous conditions

TEC

Abonnement annuel Express 65+, réseau TEC : 36 € en 2021 (gratuité sous conditions)

- **Autres transports de personnes**
  - ✓ Votre mutuelle
  - ✓ Bon Pied Bon Œil : 019 51 32 70
  - ✓ Taxi Seniors Hannut : 019 51 51 61
  - ✓ ASBL SOS Assistance : 04 275 52 69
  - ✓ SOS MÉDICAL MEUSE : 04 263 39 04
  - ✓ AmbuHuy : 0493 11 21 12
  - ✓ Croix-Rouge : 085 21 13 91
  - ✓ Mobil Ô Top - PMR : 0494 89 20 37
  - ✓ Chauffeurs du cœur : 0491 88 22 31

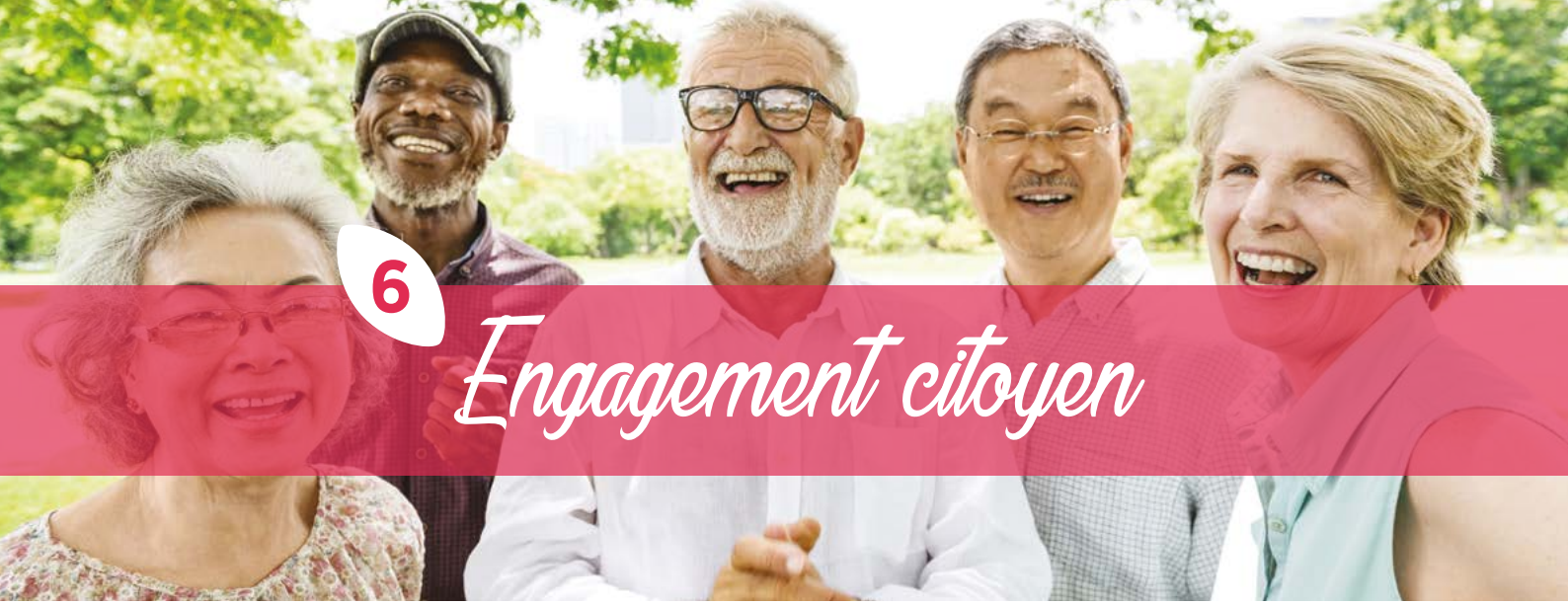
4 Covoiturage

- **Covoit' stop : un système d'autostop élaboré et sécurisé : 04 230 48 00**

- **Par des bénévoles**
  - ✓ Donner de la vie à l'âge (DVA) de Senoah - 081 22 85 98
  - ✓ Plateformes de bénévolat dans votre commune

5 Mobilité douce

- **Marche : pour bien vieillir, marchons !**
  - ✓ Des outils personnels facilitent la marche : canne siège à 3 pieds, tribune, chaise roulante, canne tactile, chien guide... Pour les points de vente ou de location de matériel médical et paramédical, consultez votre médecin ou votre mutuelle.
  - ✓ Différents circuits et balades existent dans votre commune : certains sont fléchés et balisés.
  - ✓ Clubs de marche.
- **Vélo**
  - ✓ Réseau Vélo Utile du GAL Jesuishesbignon.be
  - ✓ Je Pédale Pour Ma Forme - 019 33 85 83
  - ✓ Points nœuds de la Province de Liège
  - ✓ Clubs de cyclotourisme
  - ✓ Prime d'acquisition d'un vélo électrique ou d'un kit adaptable (renseignez-vous auprès de votre commune).



6 Engagement citoyen

PARTAGER, SE SENTIR UTILE, S'ENGAGER, TRANSMETTRE, FAIRE DU BÉNÉVOLAT...

Cette thématique rassemble toutes les actions que mènent les aînés et par lesquelles ils contribuent activement à la vie sociale. De par leurs compétences au travers de ces actions, ils restent des inducteurs de changement et des développeurs de citoyenneté. Se sentir utile socialement et reconnu comme citoyen capable de développer des projets est un ressort important pour un vieillissement en santé.

1 Volontariat et transmission de savoirs et savoir-faire

- Plateforme francophone du volontariat : 02 512 01 12
- Plateformes communales de bénévolat
- Ecrivain public
- Magasins de seconde main et/ou donneries
- Distribution de colis alimentaires
- Senoah : Donner de la vie à l'âge (voir Inclusion Sociale)
- Croix-Rouge - Hestia (voir Inclusion Sociale)
- OXFAM
- Réseau Volontaires : 04 340 68 19 - Espace Seniors Liège (voir Inclusion Sociale)
- École des devoirs
- Passeurs de mémoire
- Territoires de la mémoire (adhésion par les communes) Pour effectuer un travail de Mémoire auprès des enfants, des jeunes et des adultes, l'association développe diverses initiatives qui transmettent le passé et encouragent l'implication de toutes et tous dans la construction d'une société démocratique garante des libertés fondamentales.
  Boulevard de la Sauvenière 33/35 à 4000 Liège - 04 232 70 60
- Fédération Nationale des Combattants de Belgique (FNC), porte-drapeaux, organisation du 11 novembre...

2 Projets citoyens

- **Villes en transition**
  Les Initiatives de Transition naissent par la volonté de quelques citoyens motivés qui veulent rendre leurs villes, villages ou quartiers plus durables et plus conviviaux... sans attendre que l'initiative vienne d'en haut !
- **Be WaPP ASBL**
  Vous avez envie d'agir pour une Wallonie Plus Propre ? Que vous soyez citoyen, membre d'un club, d'une association, d'une entreprise ou d'une école, rejoignez Be WaPP et ses Ambassadeurs de la Propreté.
- **Repair café**
  Apprendre à réparer ensemble plutôt que jeter ? C'est le but de ces rendez-vous proposés dans de nombreuses communes. Des bénévoles vous aident à réparer vos petits électroménagers, vêtements ou autres objets du quotidien.
- **Système d'Échange Local (SEL)**
  Un SEL est un groupement de personnes mettant des ressources à disposition les unes des autres, selon une unité d'échange propre à chaque groupe.
- **GAL'Opain - GAL Jesuishesbignon.be : 019 33 85 80**
  Le GAL'Opain est un four à pain itinérant qui favorise les liens sociaux entre les habitants des villages via l'acte essentiel et authentique de faire son propre pain avec de la farine locale.
- **Groupement d'Achat Local ou GAC**
  Un groupe de personnes se réunit régulièrement pour acheter ensemble des produits de qualité directement aux producteurs et transformateurs locaux.
- **Les coopératives**
  Ces coopératives issues d'initiatives citoyennes sont actives dans le secteur de l'alimentation durable, en circuits courts :
  - ✓ HesbiCoop : 0497 50 96 94
  - ✓ Au Top'in en Bourg - Vaux-et-Borset
  - ✓ Waahcoop - Amay : 085 30 38 81

3 Emploi

wikifin.be

- **En Belgique, une activité rémunérée complémentaire à la pension est permise pour les pensionnés de plus de 65 ans.** Pour certains, c'est une nécessité financière, car le montant de la pension n'est pas suffisant. Pour d'autres, c'est un moyen de rester dans la vie active ou d'expérimenter une nouvelle occupation.
- **Sequoia Ways : 0497 59 13 26**
  L'ASBL vous aide à préparer votre retraite, elle aide les seniors à être en forme comme jamais et les retraités à se sentir moins en retrait.

« Le mouvement de la Transition » rassemble des citoyens pour ré-imaginer et reconstruire notre monde.

Divers organismes et associations au sein de votre commune recherchent aussi des bénévoles : CCCA, Comités de quartier, BE WaPP, PCDN... (voir volet communal du guide).

7 Loisirs

PARTICIPER, SE DÉVELOPPER, S'AMUSER, PRATIQUER UN SPORT POUR ASSURER SON BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE ET SOCIAL...

1 Activités organisées par les différentes associations de votre commune

Comités Culturels, Associations, Comités de quartiers ou de pensionnés, Comités des fêtes et d'animation, CPAS, PCS, CCCA... organisent de nombreuses activités locales.

2 Organismes spécifiques pour les activités de loisirs des seniors

- Énéo : 04 221 74 46
  Il s'agit d'un organisme de premier ordre pour l'organisation d'activités sportives et culturelles spécifiques aux aînés.
- Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS) : 04 223 01 50
  Les FPS organisent de nombreuses activités de loisirs et d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Universités
  Les universités du troisième âge organisent des conférences hebdomadaires (Philosophie, Sciences, Sociologie, Economie, Histoire de l'art...), divers cours, animations artistiques et même sportives. Ce sont des ASBL qui ont pour but d'organiser les activités de loisirs des personnes disposant de temps libre et de favoriser leur enrichissement intellectuel et culturel.
  - ✓ Université du 3e âge de Liège : 04 370 18 01
  - ✓ Université du temps disponible (UTD) à Huy : 085 25 44 59
  - ✓ Université Tous Âges de Namur : 081 72 40 26
    Andenne : 085 84 28 53 - Eghezée : 0474 29 85 89

Ces loisirs sont mis en place par des bénévoles aînés de votre commune ou de votre région.

Un outil particulièrement souple et adapté aux formations destinées aux adultes.

- Enseignement de Promotion Sociale : 0800 14 162
- Altéo - 02 246 42 26
  L'Association organise de nombreuses activités et vacances dédiées aux personnes non valides et valides.

3 Activités des Centres Culturels

- **Les 3 Centres Culturels du territoire vous accueillent pour des spectacles et des conférences multiples.**
  - ✓ Centre Culturel d'Amay : 085 31 24 46
  - ✓ Centre Culturel de Remicourt : 019 54 45 10
  - ✓ Centre Culturel de Waremme : 019 58 75 22 (23)
- **Centres culturels proches de chez nous**
  - ✓ Centre Culturel de Huy : 085 21 12 06
  - ✓ Centre Culturel d'Engis : 085 82 47 60
  - ✓ Centre Culturel de Saint-Georges : 04 279 55 05
  - ✓ Centre Culturel de Hannut : 019 51 90 63
  - ✓ Centre Culturel de Liège : 04 223 19 60
  - ✓ Centre Culturel de Marchin - Modave - Clavier : 085 41 35 38
  - ✓ Centre Culturel de Namur : 081 25 61 61
  - ✓ Espace Culturel de la Province de Namur : 081 77 67 73

4 Autres activités culturelles

- ✓ Bibliothèques et Halte Bibliobus
- ✓ Académies de musique
- ✓ Académies de dessin et de peinture
- ✓ Radios locales
- ✓ Troupes de théâtre
- ✓ Musées
- ✓ Comités Culturels

5 Activités touristiques

- ✓ Maison du tourisme Terres-de-Meuse : 085 21 29 15
- ✓ Syndicat d'initiative de Hesbaye : 019 33 08 80
- ✓ Syndicat d'initiative d'Amay : 0499 61 97 09
- ✓ Syndicat d'initiative de Huy : 085 21 29 15

6 Activités sportives

La pratique d'une activité sportive douce et adaptée est un élément essentiel pour garder la forme et son autonomie le plus longtemps possible. Des cours de gym douce seniors ou des modules de prévention des chutes existent également. La plupart des communes possèdent un centre sportif et des sports adaptés aux seniors s'y déroulent. Différentes associations en organisent aussi.

IMPORTANT :

Toute personne a droit à des loisirs. Fonds de participation socio-culturel via votre CPAS et Art. 27

8 Santé et aide à la personne

S'INFORMER, AIDER, ÊTRE AIDÉ POUR RESTER AUTONOME ET EN BONNE SANTÉ...

1 Services médicaux

- **Rappel des services de base auxquels vous avez droit :**

  ✓ Droits du patient (loi du 22-08-2002) : 02 524 97 97

  › Bénéficier d'une prestation de soins de qualité
  › Choisir librement son praticien professionnel
  › Etre informé sur son état de santé
  › Consentir librement à la prestation de soins, avec information préalable (voir déclaration anticipée de refus d'acharnement thérapeutique)
  › Savoir si le praticien est assuré et autorisé à exercer sa profession
  › Pouvoir compter sur un dossier tenu à jour, pouvoir le consulter et en obtenir copie
  › Être assuré de la protection de sa vie privée
  › Introduire une plainte auprès d'un service de médiation

  ✓ Dossier Médical Global ou DMG : Information auprès de votre médecin généraliste (avantages)

  ✓ Réseau Santé Wallon : Information auprès de votre médecin généraliste

- **Votre mutuelle**

  ✓ Solidaris - La mutualité socialiste : 04 341 62 11

  ✓ Mutualité Chrétienne : 0800 10 987

  ✓ Mutualité Libérale : 0800 14 448

Le **Réseau Santé Wallon** permet un échange de documents de santé informatisés.

- ✓ Union nationale des mutualités neutres : 019 32 44 98
- ✓ Union nationale des mutualités libres : 02 778 92 11
- ✓ Caisse auxiliaire d'assurance maladie-invalidité : 04 222 02 36
  La CAAMI est une caisse qui vous offre tous les avantages de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, tout comme une mutuelle, mais sans les cotisations complémentaires.

- **Médecins généralistes : le soir, la nuit ou le WE, comment faire ?**
  - ✓ Soit vous **téléphonez à votre médecin généraliste** et, via son répondeur, il vous donne le numéro du médecin de garde.
  - ✓ Soit vous consultez les **"petits journaux"** : Vlan, Passe-Partout, etc.
  - ✓ Soit vous téléphonez aux postes de garde **(ils reçoivent UNIQUEMENT sur RDV)** :
    - › **Poste de garde de Huy : 085 61 17 33,** Rue Mottet à Huy (en face des urgences du CHRH)
    - › **Poste de garde Hesbaye liégeoise : 085 31 12 42,** Chaussée de Tirlemont, 7B à Braives
    - › **Poste de garde de Waremme : 019 67 66 00,** Rue de Huy, 28 C/1 à Waremme
    - › **Poste de garde Ouest Liégeois : 1733**
  - ✓ Soit vous appelez directement le **1733**

- Pharmacies de garde : 0903 99 000

2 Services de soutien à domicile

- Aide et Soins à Domicile (ASD) : 04 342 84 28
- Centrale de services à domicile (CSD-Solidaris) : 04 338 20 20
- Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR) : 085 27 49 99
- Vivre à Domicile Province de Liège (VAD - PLG) : 04 365 80 88
- Le Maillon : 019 86 03 62

Et en dernier recours : contactez les urgences au

112

Voici les nombreux services à domicile à votre disposition via ces organismes :

Aide familial(e), garde-malade, infirmier(ère) à domicile, repas à domicile, aide-ménager(ère), petits travaux de bricolage et entretien de votre jardin.

- **Handicontact**
  Le réseau Handicontact est soutenu par l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ). Ses missions :

  › Recevoir la personne, l'informer et l'aider à traduire sa demande dans le but de trouver avec elle les services de proximité qui pourront l'aider.
  › Informer les autorités communales des besoins de la population handicapée.
  › Organiser l'intégration des personnes handicapées via les Conseils Consultatifs Communaux des Personnes Handicapées (CCCPH), les Commissions des affaires sociales...
  › Informer sur les initiatives favorisant l'intégration et la pleine participation des personnes en situation de handicap à la vie de la commune.
  › Aider les personnes et les familles à effectuer les démarches auprès des différents services.

- **L'Agence Locale pour l'Emploi (ALEm)**
  Elle peut offrir de l'aide aux seniors : aide au jardinage, au bricolage, possibilité sous certaines conditions de les conduire ou de faire leurs courses, se rendre chez le médecin, à la pharmacie... L'ALEm peut également offrir la possibilité d'obtenir de l'aide pour certains actes journaliers : repas, s'occuper de leurs animaux, etc. Le paiement se fait à l'aide de chèques ALEm partiellement déductibles fiscalement.

3 Services hospitaliers

- **Centre Hospitalier Bois de l'Abbaye (CHBA)**
  (anciennement Clinique Joseph Wauters)
  N° Général : 019 33 80 00 et prise de RDV : 019 33 80 30
  URGENCES : 019 33 88 40
  Avenue de la Résistance, 2 à 4300 Waremme

- **Centre Hospitalier Régional Notre Dame à Waremme (CHC)**
  N° Général : 019 33 94 11 et prise de RDV : 019 33 94 41
  URGENCES : 019 33 95 00
  Rue de Sélys-Longchamps, 47 à 4300 Waremme

- **Centre Hospitalier Régional de Huy (CHRH)**
  N° général : 085 27 21 11 et prise de RDV : 085 27 27 27
  URGENCES : 085 27 72 00
  Rue des Trois-Ponts, 2 à 4500 Huy

- Centre Hospitalier Régional de la Citadelle, du Château Rouge et de Saint-Rosalie (CHR)
  N°général : 04 321 61 11
  URGENCES : 04 321 60 41
  Boulevard du Douzième de Ligne, 1 à 4000 LIÈGE
  Rue du Grand Puits, 47 à 4040 HERSTAL
  Rue des Wallons, 72 à 4000 LIÈGE

- Centre Hospitalier Universitaire du Sart Tilman (CHU)
  N° général : 04 242 52 00 et prise de RDV : 04 242 52 52
  URGENCES : 04 366 77 11
  Quartier Hôpital, Avenue de l'Hôpital, 1 à 4000 Liège

- Clinique CHC MontLégia
  N° général : 04 355 50 00 et prise de RDV : 04 355 50 05
  URGENCES : 04 355 60 00
  Boulevard Patience et Beaujonc, 2 à 4000 Liège

4 Maisons médicales

- Maison médicale Cap Santé **: 085 82 56 25**
  Quai de Compiègne, 52 à 4500 Huy
  Ce centre de médecine intégrée réunit médecins, kinésithérapeutes, infirmiers, assistants sociaux, diététiciens... qui organisent ensemble leur travail pour dispenser des soins de première ligne. Ces derniers sont continus, globaux et accessibles à tous.

5 Services de santé spécialisés

- Centre Local de Promotion de la Santé de Huy-Waremme (CLPS) **: 085 25 34 74 ou 019 54 65 69**
  Vous souhaitez développer un projet en lien avec la Santé, la Promotion de la Santé, la prévention, la qualité de la vie ?
  Le Centre Local de Promotion de la Santé Huy-Waremme peut vous aider à le réfléchir, le construire, le concrétiser et l'évaluer.

- Services de santé mentale (SSM)

  ✓ SSM de Waremme : 019 32 47 92

  ✓ SSM de Hannut : 019 51 29 66

  ✓ SSM «L'Accueil» de Huy : 085 25 42 26

- **La Ligue Alzheimer : 0800 15 225**
  Numéro gratuit pour une écoute ou question sur la maladie d'Alzheimer ou contact direct avec l'agent Proxidem (Proximité Démence) de votre commune, CPAS ou PCS.

- **Services d'écoute**
  Maltraitance des aînés : « Tout acte ou omission commis par une personne ou un groupe de personnes qui, au sein d'une relation personnelle ou professionnelle avec un aîné, porte ou pourrait porter atteinte physiquement, moralement ou matériellement à cette personne. »

  ✓ ASBL Espace Seniors : 02 515 02 73

  ✓ Centres de planning familial

  ✓ Respect Seniors - Agence Wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés : 0800 30 330

  ✓ Télé-accueil : 107

- **Plate-forme des Soins Palliatifs en Province de Liège ASBL (PSPPL) : 04 342 35 12**

- **ASBL Aidants proches : 081 30 30 32**
  Vous aidez un proche en perte d'autonomie en lui apportant un soutien moral, physique ou matériel régulièrement ou quotidiennement.

- **Associations des diverses maladies**

  ✓ Fondation contre le cancer - Cancer phone : 0800 15 801

  ✓ Ligue Parkinson - 081 56 88 56 (Namur) : 0474 26 84 36 (Liège)

  ✓ Alcooliques anonymes (AA) : 02 513 23 36 - Waremme - Fize-Fontaine et Amay

  ✓ Ligue Braille : 04 229 33 35

  ✓ La Lumière ASBL : 04 222 35 35

  ✓ Fédération Francophone des Sourds de Belgique : 02 644 69 01

  ✓ Mobilité Intégration Liberté Autonomie (MILA) : 04 259 42 60

  ✓ Association de formation de chiens d'assistance créée par des familles concernées par le handicap

  ✓ Association Belge du Diabète (ABD) : 02 374 31 95

  ✓ Association européenne contre la leucodystrophie (ELA ASBL) - Verlaine : 0475 70 86 29

  ✓ TABACSTOP : 0800 11 100
  Tabacstop est un service gratuit auquel vous pouvez vous adresser pour recevoir des informations sur le tabagisme et la dépendance, ainsi que de l'aide pour arrêter de fumer.

CONTACT
LA LIGUE ALZHEIMER

0800 15 225

Centre de prévention du suicide :
0800 32 123

SOS Solitude :
02 548 98 08

6 Services de proximité

- **SVP Facteur :** toutes les personnes rencontrant des problèmes de mobilité pourront demander à leur facteur de sonner à leur porte. Il suffit de placer à la fenêtre ou sur la porte, la petite affichette rouge “svp facteur” créée dans le cadre de cette campagne. Les services proposés par le facteur permettront : l’achat de timbres, l’envoi de lettres, de recommandés ou de paquets affranchis et d’effectuer des virements avec communication structurée pour un montant maximal de 300 euros par virement.

Remerciements

LES PREMIERS REMERCIEMENTS VONT AUX MEMBRES DU GROUPE DE TRAVAIL, CHEVILLES OUVRIÈRES DE CE GUIDE DURANT UNE PÉRIODE PARTICULIÈRE DE PANDÉMIE DUE AU COVID-19. DÉMARRÉ EN PRÉSENTIEL, CE GROUPE N'A JAMAIS ARRÊTÉ SES ACTIVITÉS, QUE DU CONTRAIRE !

MERCI donc pour leur participation active dans la co-construction du guide supracommunal (par ordre alphabétique) :
Pol Delmal, aîné de Villers-le-Bouillet ; Lise-Marie Dessouroux, animatrice de la Maison communautaire de Donceel ; Christianne Devresse aînée de Remicourt ; Jean-Pierre Dupriez, aîné de Berloz (notre help desk informatique) ; Pierre Garnier, aîné de Faimes ; Véronique Heine, assistante sociale à Geer ; Christiane Loix, aînée de Geer ; Christine Matagne, chargée de communication à Berloz ; Vony Poty, aînée de Verlaine ; Véronique Ripet, assistante sociale à Faimes ; Paula Robert, aînée de Verlaine ; Marie-Thérèse Schmitz, aînée de Waremme ; Pascale Uyttebroeck, coordinatrice du PCS d'Amay ; Maurice Vandervelden, aîné de Fexhe-le-Haut-Clocher et Françoise Wibrin, aînée d'Amay.

D'autres ont relevé leurs manches pour le volet du guide spécifique à chaque commune. **MERCI** à Claire Deposson, chargée de communication à Verlaine ; Charlotte Dimola, assistante sociale à Fexhe-le-Haut-Clocher ; Marité Geurten, chargée de communication à Remicourt ; Michèle Kinnart, aînée de Geer ; Laurence Massin, secrétaire des aînés à Waremme ; Cyril Menten, responsable événements à Geer ; Cédric Willems, chargé de communication à Villers-le-Bouillet ; Fabienne Windmill, employée administrative de Fexhe-le-Haut-Clocher.

GAL Ami Des Aînés

Ensuite, un grand **MERCI** à Myriam Leleu, sociologue-gérontologue à l'Université catholique de Louvain (UCLouvain) et Sandrine Boyals, attachée à l'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ) qui nous ont intégrés dans la démarche pilote Wallonie Amie Des Aîné.e.s (WADA).

MERCI à Robert Grabczan, assistant-chercheur à l'Université catholique de Louvain (UCLouvain) pour l'initiation et l'accompagnement dans les Diagnostics en Marchant WADA.

MERCI aux partenaires locaux du projet GAL Ami Des Aînés, Sabine Dewilde et Jessica Jadot, respectivement directrice et chargée de mission au Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de Huy-Waremme, et Marc Vandenbroeck, agent de développement à la Fondation Rurale de Wallonie (FRW).

MERCI aux Échevines et Échevins des seniors ainsi qu'aux Directrices et Directeurs généraux communaux et de CPAS pour avoir soutenu les tandems référents par la relecture, les avis, les informations complémentaires... Mesdames Huguette Buttiens, Christine Collignon, Marie-Léonie Colpin, Liliane Delathuy, Catherine Delhez, Rose-Marie Gelaesen, Carole Nachtergaele, Geneviève Rolans, Ayla Sari, Aurélie Vankeerberghen et Monsieur Alex Hoste.

Pour leur inspiration et conseils, **MERCI** aux créateurs des autres guides des aînés réalisés dans nos communes d'Amay, Verlaine, Villers-le-Bouillet et Waremme, mais aussi ceux de Vaux-sur-Sûre et du GAL Pays des Tiges et Chavées.

Ce guide a été réalisé sous la coordination du GAL Jesuishesbignon.be et de Sigrid Stéphenne et Adrienne Pesser, chargées de mission Cohésion sociale, dans le cadre du projet GAL Ami Des Aînés.