



CARNET DE LIAISON

50 ans

*C'est le moment idéal
d'entamer
le second demi-siècle
avec sérénité*



La deuxième tranche de vie.....

Une liberté.....

Des droits.....

La continuité du travail.....

Pensons à notre avenir sans penser à
l'IMPENSABLE.

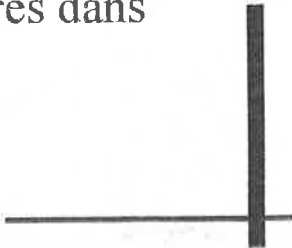
L'objectif de cette brochure, est de vous
informer et de vous donner des pistes de
réflexion tout en vous guidant vers les
services compétents en la matière.

Nous ne vivons pas seul.

Notre famille, nos amis font partie de
notre entourage.

Tout en restant actif, il est de notre devoir
de penser à ceux qui restent après nous.

Un thème par page vous permettra de
faciliter les démarches nécessaires dans
bon nombre de situation.





Continuer à bouger à la pension

A 50 ans, il nous reste autant, voire même plus de temps qu'à 25 ans pour faire de nouveaux projets, imaginer d'autres pistes de développement personnel et préparer ses vieux jours en douceur.

Des études montrent que plus on se prépare à temps à cette phase de l'existence, plus on a des chances de la vivre de manière heureuse. Un mot clé « ANTICIPER »

- ◆ Prendre le temps de réfléchir et de s'adapter aux modifications importantes en cours et à venir.
- ◆ Se définir de nouveaux rôles en se préoccupant de la famille, du couple, et de son réseau relationnel.
- ◆ Ne pas oublier de se ressourcer régulièrement en déterminant quelles activités sont bénéfiques.
- ◆ Et enfin établir un plan d'action: préparer votre départ du boulot ou votre conversion professionnelle, rédiger une liste de projets d'objectifs réalistes en gérant votre temps.

Chacun doit trouver la solution qui lui convient:

- ◆ Moins travailler peut-être une alternative à ne plus travailler.
- ◆ Aménager sa fonction en fin de carrière au sein même de l'entreprise dans laquelle vous êtes engagé.
- ◆ Une conversion, pourquoi pas? Se lancer dans une nouvelle activité, comme salarié ou comme indépendant, ou encore en créant sa propre activité, ou encore comme bénévole.
- ◆ Prolonger sa carrière dans l'entreprise au-delà de la retraite, si l'employeur est d'accord. (Un employé n'est pas obligé de prendre sa pension à l'âge légal.)
- ◆ Accepter sa pension et limiter son activité à l'activité professionnelle autorisée.

Contactez le SFP (Service fédéral des Pensions):

Notre numéro gratuit: 1 865 00 sur le site MyPensions.be

Tenez à disposition votre numéro de registre national



L'HANDICAP: FAIRE VALOIR SES DROITS.

L'APA

Dès l'âge de 65 ans, une personne handicapée peut bénéficier de l'allocation pour l'aide aux personnes âgées qui remplace l'allocation d'intégration. Elle est aussi accordée sur des critères précis tels que :

- ◆ l'âge
- ◆ la nationalité
- ◆ le lieu de résidence
- ◆ les revenus (y compris ceux de la personne avec qui elle forme un ménage)
- ◆ le degré d'autonomie: le degré d'autonomie est généralement établi lors d'une expertise médicale : c'est sur cette base qu'est calculé le montant de l'allocation auquel la personne handicapée peut prétendre. (Cette perte d'autonomie est calculée en points. Celle-ci doit se situer entre 7 et 18 points)
- ◆ L'assurance autonomie peut également être envisagée via votre mutuelle.

Le tarif préférentiel BIM.

L'intervention majorée aux personnes qui ont des faibles revenus, ainsi qu'à leur ménage, de payer un ticket modérateur moins important lors d'une visite chez le médecin, lors d'une hospitalisation ou encore lors de l'achat de médicaments.

Ce statut est automatiquement accordé par votre mutualité si vous êtes bénéficiaire de la GRAPA. La Garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA) est une prestation octroyée aux personnes âgées dont les revenus sont trop faibles pour assurer leur subsistance.

Site internet: <http://www.handicap.fgov.be>

☎ 0800/987 99

Vous pouvez aussi demander de l'aide

- aux assistants sociaux de votre C.P.A.S.
- à votre mutuelle.
- à l'association de personnes handicapées.
- à votre administration communale,...



L'AUTONOMIE À DOMICILE

Les personnes âgées veulent conserver leur autonomie, c'est-à-dire leur pouvoir de prise de décision, même si elles savent que physiquement elles risquent de perdre leur indépendance. Le besoin fondamental de relations est reconnu et utile pour surpasser les épreuves de la vie. Les questions de qualité de la vie des séniors se posent donc lorsqu'on aborde la problématique de l'habitat tout en conservant le sentiment d'utilité sociale et un bien-être continu.

C'est donc maintenant qu'il faut se poser la question: « **comment puis-je faire pour rester chez moi de manière la plus autonome possible?** »

10 questions-clés établies par Pascale Thys dans l'étude de la politique du logement en Wallonie.

1. Le sentiment d'utilité sociale-le bien être.
2. Le besoin de l'autre tout en posant des limites.
3. Le lien entre la vie « avant » et celle-ci.
4. Un passage aisé entre modes d'habitat différents.
5. Pouvoir se préparer- pouvoir choisir.
6. La multiplicité des modes d'habitat.
7. Des aménagements intérieurs faisant place à la différence.
8. L'importance de l'espace extérieur et de l'environnement.
9. La place des amis et de la famille.
10. Un coût abordable.

Il est donc utile de permettre à la personne âgée d'adapter son espace de vie et de lui offrir des services d'accompagnement tout en promouvant la solidarité entre les générations.

La liste des services mise à disposition de la personne âgée est énumérée en page 17 de ce fascicule.



L'AMÉNAGEMENT DE SON DOMICILE.

Créée par la Wallonie, la Plateforme Bien Vivre Chez Soi a pour but de permettre aux personnes qui ont des capacités restreintes de continuer à vivre chez elles dans de bonnes conditions.

Quelles sont les actions de la Plateforme Bien Vivre chez soi ?

- ◆ Informer les personnes, via ce site internet, sur les conseils, aides et services qui favorisent l'autonomie en Wallonie.
- ◆ Permettre aux personnes qui en font la demande de recevoir GRATUITEMENT la visite d'un service conseil. Ce service proposera des solutions d'aménagement.

Continuer à bien vivre chez soi malgré le grand âge ou un handicap est un choix et un droit.

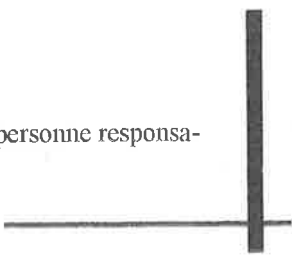
- des services à domicile;
- du matériel adapté;
- des solutions d'aménagement des lieux
- des interventions financières.

J'ai besoin d'aide pour

- ◆ Communiquer (parler, écouter, lire, écrire)
- ◆ Porter, déplacer, manipuler des objets.
- ◆ Préparer et manger un repas.
- ◆ Entretien de ma maison.
- ◆ Me laver, m'habiller.
- ◆ Aller aux toilettes.
- ◆ M'asseoir, me relever, me coucher, rester debout.
- ◆ Marcher, monter des escaliers.
- ◆ Me déplacer à l'extérieur.
- ◆ Rompre ma solitude, parler à quelqu'un.
- ◆ Soutenir mon entourage.

Toutes ces questions peuvent se poser au CPAS auprès de la personne responsable de la personne âgée.

Il existe des maisons témoins en Wallonie.





VIVRE AU HÔME.

Quelques éléments qui se conjuguent plus ou moins pour déterminer la décision d'entrer dans un home.

- ◆ l'état de santé, la maladie, le handicap deviennent préoccupants,
- ◆ les soucis quotidiens pèsent de plus en plus,
- ◆ le sentiment d'insécurité s'installe et engendre la peur,
- ◆ le logement commence à présenter des inconvénients au niveau du confort, des escaliers que l'on ne peut plus monter, le gaz que l'on oublie d'éteindre, etc.,
- ◆ la solitude devient difficile à supporter,
- ◆ l'entourage se fatigue et se fait du souci à l'égard de la personne âgée.

Prendre la décision de quitter son domicile pour aller terminer sa vie dans un hôme est une décision très lourde à prendre. C'est un tournant de notre vie. Heureusement, il existe à l'heure actuelle la possibilité de court séjour qui permet à la personne et à sa famille, de revenir en arrière sur la décision. Durant ce court séjour, nous avons le temps d'étudier tous les aspects de cette alternative, tant au point de vue financier que social.

Prendre contact avec votre CPAS ou prendre la peine d'aller visiter des structures existantes pour se faire une idée, peut fortement influencer votre choix.

Cette solution vous oblige à vivre en société tout en respectant votre degré d'indépendance.

Tous les services dont vous avez besoin sont mis à votre disposition et vous gardez la possibilité de retourner en famille selon vos desideratas. Vous êtes chez vous tout en respectant les consignes.



LE DOMICILE: QUELS SONT VOS CHOIX.

Votre envie est de rester dans un « CHEZ SOI ».
Plusieurs solutions s'offrent à vous.

◆ **La résidence service: un autre chez soi:**

C'est une excellente alternative à la maison de repos. Ce type de structure est généralement conçu pour les personnes autonomes, capables de vivre en logement individuel avec possibilités de faire appel à d'éventuels services d'accompagnement. C'est un parfait compromis entre votre propre habitation et la maison de repos.

◆ **L'habitat intergénérationnel:**

Vivre en famille n'est pas toujours une solution facile à prendre. Mais dans ce cas, sachez que les familles (jusqu'au 3^e degré) peuvent bénéficier du prêt intergénérationnel pour financer aux conditions du crédit social, des travaux destinés à aménager un logement familial en vue d'accueillir au moins un parent âgé de plus de 60 ans. Deux solutions se présentent pour l'adaptation du logement. Soit un habitat commun aux deux familles mais une chambre avec sanitaire est conçue spécialement pour l'ainé. Soit un espace bien distinct en créant un lien physique avec l'emprunteur mettant à disposition une partie de son bâtiment pour son parent.

◆ **L'habitat groupé autogérés.**

Ici, les liens sociaux sont mis en évidence, mais aussi la participation aux activités. C'est un lieu collectif tout en gardant son autonomie et son indépendance.

◆ **L'habitat Kangourou ou Le logement binôme Aîné-Etudiant**

Le logement binôme Aîné-Etudiant. Cette optique permet à la personne âgée de garder une certaine autonomie et aux deux partenaires de se loger à moindre coût. L'ainé continue à se sentir utile par l'échange mutuel de services.

L'habitat Kangourou permet à une personne âgée et un jeune couple (ou une famille) de partager le même toit tout en évoluant dans des espaces de vie différents. Cela rejoint un peu l'idée de l'habitat intergénérationnel avec les mêmes principes et les mêmes avantages.

Ces différentes solutions sont bien entendu réglementées.



NUMÉROS UTILES.

- ◆ SERVICE MEDICAL D'URGENCE ET D'INCENDIE
☎ 100
- ◆ POLICE FEDERALE
☎ 101
- ◆ ACCIDENT / AGRESSION
☎ 112
- ◆ CENTRE ANTI-POISON
☎ 070/24 52 45
- ◆ POSTE MEDICAL DE GARDE
☎ 1733
- ◆ TELE-ACCUEIL. (quelqu'un à qui parler)
☎ 107
- ◆ CENTRE DE PREVENTION AU SUICIDE
☎ 0800/32 128
- ◆ SOS SOLITUDE
☎ 02/548 98 08
- ◆ CENTRE DES BRÛLES
☎ 02/268 62 00
- ◆ ECOUTE VIOLENCES CONJUGALES
☎ 0800/300 30
- ◆ HESTIA, LE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT A DOMICILE DE LA CROIX-ROUGE
☎ 02/371 33 18
- ◆ LIGNE GRATUITE DANS L'INFORMATION SPECIALISEE AUX SENIORS
☎ 0800/16 210

NOM : PRENOM CONJOINT

ADRESSE :

TELEPHONE

VIGNETTE DE MUTUELLE

Notez ici vos allergies ou les produits auxquels vous êtes sensibles :

.....

	Nom et Prénom	Numéro de téléphone
Votre personne de confiance 1 (enfant, voisin, ...)		
Votre personne de confiance 2 (enfant, voisin, ...)		
Votre personne de confiance 3 (enfant, voisin, ...)		
Médecin traitant		
Dentiste		
Médecin spécialiste.		
Hôpital souhaité		

	Nom et Prénom	Numéro de téléphone
Administrateur de biens.		
Contrat d'assurance hospitalisation.		
Contrat d'assurance décès.		
Banque		
Prêts et financements en cours.		
Notaire.		
Le propriétaire de votre logement.		
La personne qui pourrait prendre en charge votre animal de compagnie.		
Désidérata en cas de décès. (Don d'organe, crémation,)		
Précautions particulières		



ADRESSES UTILES

◆ **ADMINISTRATION COMMUNALE**

Route de Bastogne 1

6970 Tenneville

☎ 084/450042

◆ **CPAS**

Route de Bastogne 25

6970 Tenneville

☎ 084/370210

◆ **POLICE LOCALE**

Route de la Barrière 80

6971 Tenneville

☎ 084/410080



PROTÉGER LA PERSONNE ET SON PATRIMOINE.

La vie est faite d'une succession de choix. Certains adultes ne peuvent pas (ou plus) les faire seuls et doivent se faire aider. La nouvelle loi part des facultés de la personne plutôt que de son incapacité.

Que peut-elle encore décider elle-même, pour quelle décision doit-elle se faire aider et quelles sont les décisions qu'il vaut mieux prendre à sa place?

C'est en fonction de ces réponses qu'un statut de protection personnalisé peut-être envisagé. La préférence est donnée à une mesure qui ne nécessite pas l'intervention du juge. La personne protégée et sa famille interviennent dans le choix du régime de protection. Les administrateurs et le juge de paix s'informent au préalable de l'avis de la personne protégée et/ou de sa personne de confiance et en tiennent compte d'avantage.

Il existe deux régimes de protection régis par la loi et qui permettent la protection de la personne et/ou de ses biens: **la protection extrajudiciaire et la protection judiciaire.**

Pensez-y tôt assez.

Il faut savoir que dans la protection extrajudiciaire, le mandat doit être enregistré avant que le mandant soit incapable d'exprimer sa volonté. Il permet à la personne de donner procuration à une autre personne et cela sans intervention d'un juge. A défaut, le mandant est dans un état justifiant un placement sous administration et passera à ce moment là sous protection judiciaire si le juge de paix estime que cela est nécessaire. Il faut donc désigner un administrateur de bien pour assister la personne protégée.

N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre notaire.

Une brochure explicative sur les différentes modalités peut-être obtenue auprès de l'ASPH et SOLIDARIS ☎ 02/515 02.65 ou sur le site internet: www.solidaris.be & www.asph.be



DONATIONS ET SUCCESSIONS: QUELLES SONT LES LOIS.

Testament-héritage-succession-donation.

Préparez votre succession, protégez votre famille. Il n'est jamais trop tôt.
Saviez qu'un testament écrit de votre main ne doit pas obligatoirement être acté
chez un notaire.

Toute personne physique devrait préparer son testament.



LES ASSURANCES

L'assurance Autonomie:

OIP, création de l'Agence wallonne de la santé, mènera trois politiques majeures: bien-être et santé, l'handicap et les politiques familiales. Dès le 01 juillet 2017, cette assurance autonomie obligatoire, solidaire et ouverte à toute la population verra le jour. Son rôle est de renforcer la capacité d'accompagnement de l'allongement de la vie et plus largement la perte d'autonomie quel que soit le moment de la vie.



BIEN VIVRE SA MALADIE

Nous subissons la mort, la maladie. Mais tant que nous sommes vivants, il nous reste une part de liberté.

Il est important de prendre le temps de réfléchir, dès aujourd'hui, au sens que nous donnons à notre vie, aux traces que nous voulons laisser de notre passage et à la manière dont souhaitons quitter ce monde.

Beaucoup plus tard, en fin de vie, nous serons amenés à faire des choix:

- ◆ Relationnels: se rapprocher ou s'éloigner de ses proches?
- ◆ Thérapeutiques: poursuivre ou arrêter un traitement?
- ◆ Pratiques: rester à domicile, ou partir à l'hôpital, en maison de repos,...
- ◆ Légaux: rédiger un testament ou non?..
- ◆

Des associations existent pour vous soutenir, vous et vos proches dans vos réflexions:

- ◆ ASBL Aidons = association d'information du Don d'Organes et Sensibilisation.
- ◆ ASBL Aidants Proches
- ◆ ADMD = Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité.
- ◆ Plate-Forme des Soins Palliatifs.

Toutes les informations concernant les ASBL de votre région peuvent être obtenue auprès de votre administration communale ou de votre CPAS.



AIDES DIVERSES DISPONIBLES DANS VOTRE COMMUNE.

- ◆ Service d'aide à la pension.
- ◆ Service d'aide aux handicapés.
- ◆ Repas à domicile.
- ◆ Soutien administratif en cas de deuil.
- ◆ Televigilance.
- ◆ Allocations de chauffage.
- ◆ Soins et accompagnement à domicile:
 - > infirmière.
 - > aide familiale.
 - > Garde à domicile.
 - > Soins palliatifs.
- ◆ Des soins d'esthétiques sont également donnés à domicile par des personnes indépendantes.
- ◆ Transports.
- ◆ HESTIA : service d'accompagnement à domicile de la croix rouge de Belgique pour vous aider dans les petites activités de la vie quotidienne. (Luxembourg ☎ 063/22 10 10)
- ◆ Le SEL : Système d'échange local, c'est un système d'échange de services.



LOISIRS À VOTRE PORTÉE.

◆ Groupements des 3x20 :

Cens

Téléphone.....: 084 45 52 37

Responsable.....: M. René WERNER

Champlon-Journal-Erneuville

Téléphone.....: 084 45 54 78

Responsable.....: M. Arsène LIMBREE

Laneuville-au-Bois

Responsable.....: M. Remy JORIS

Tenneville

Téléphone / Fax: 084 45 62 20

Mobile.....: 0498 83 60 50

Responsable.....: Mme. Danielle STIEL-KIES

◆ Bibliothèque

◆ Sports : centre sportif pluricommunal de Tenneville

Rue Saint-Quoilin 17

6971 Tenneville

Gestionnaire-Animateur: Benoît Charlier 0498/24 97 80



LA COMMUNICATION:
S'INFORMER.

Un outil utile pour les séniors de la commune.

Ce petit livret contient une multitude de renseignements qui vous seront certainement utiles à un moment donné de votre vie.

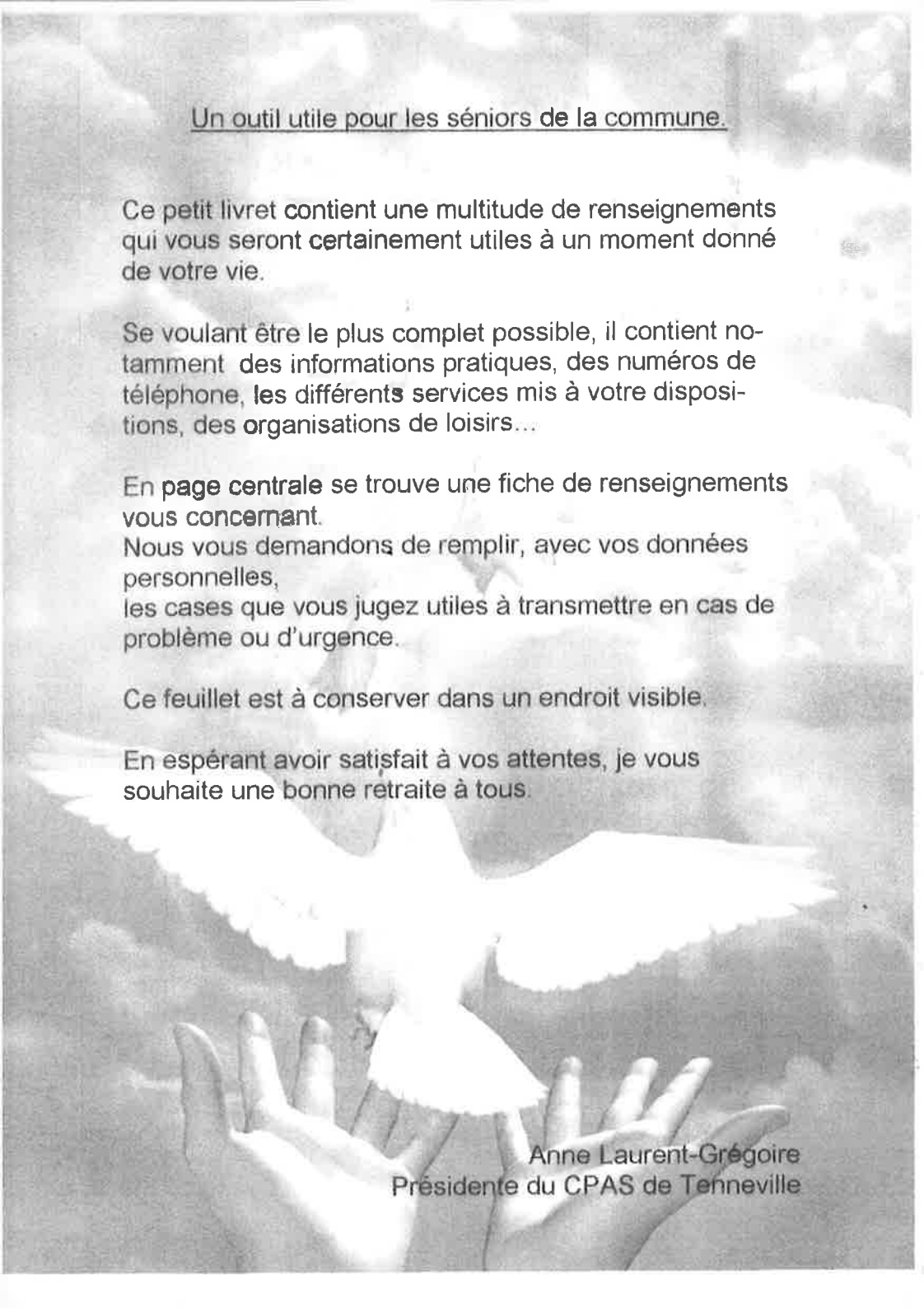
Se voulant être le plus complet possible, il contient notamment des informations pratiques, des numéros de téléphone, les différents services mis à votre disposition, des organisations de loisirs...

En page centrale se trouve une fiche de renseignements vous concernant.

Nous vous demandons de remplir, avec vos données personnelles, les cases que vous jugez utiles à transmettre en cas de problème ou d'urgence.

Ce feuillet est à conserver dans un endroit visible.

En espérant avoir satisfait à vos attentes, je vous souhaite une bonne retraite à tous.



Anne Laurent-Grégoire
Présidente du CPAS de Tenneville