PAPYRUS

Trimestriel n° 87/2021 - AUTOMNE

le magazine de âge

bpost
PB-PP | B-01478
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt
Bruxelles X - P204025

ACTUALITÉ
Quel habitat choisir ?
L'Arbre décisionnel de Senoah

ANALYSE
Seniors et bien vieillir :
Que penser d'un tel idéal ?

âge asbl • Rue de Livourne 25 • 1050 Bruxelles • 02/538 10 48 • www.age-asbl.be

Sylvain Etchegaray

Direction

Marin Buyse

Chargé d'étude

Corinne Rosier

Administration - Papyrus

Christine Huclin

Secrétariat

Brabant-Wallon

Emmanuelle Kuborn
010/22 93 54
Avenue des Déportés 31-33
1300 Wavre
emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be

Bruxelles

Aurélie Hooreman
02/209 49 31
Place de la Reine 51/52
1030 Bruxelles
flpb@mutplus.be

Hainaut Centre

Olivia Strano
064/84 84 67
Rue Anatole France 8
7100 La Louvière
olivia.strano@ago-asbl.be

Hainaut Ouest

Pierre Tromont
069/34 38 39
Rue Morel 9
7500 Tournai
pierre.tromont@ago-asbl.be

Hainaut-Namur

Valérie Renard
081/24 03 53
Rue Bas de la place 35
5000 Namur
valerie.renard@ago-asbl.be

Liège

Marie-Blanche Ziane
04/229 74 62
E40 Business Park Rue de Bruxelles 174 G
4340 Awans
marie-blanche.ziane@ago-asbl.be

Luxembourg

02/538 10 48
info@ago-asbl.be

Attention,

Pour tenter de contrer la pandémie Covid19, le gouvernement fédéral impose certaines règles, notamment le télétravail.

Tout le personnel d'Âgo applique cette directive et n'est donc pas joignable via le téléphone professionnel. Il est préférable de le contacter par mail.

Rue de Livourne 25
1050 Bruxelles

02/538 10 48

02/542 87 45

info@ago-asbl.be

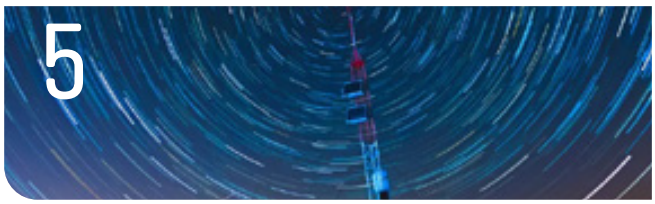
www.ago-asbl.be

Suivez-nous aussi sur Facebook

IBAN : BE08 3100 0051 6513

BIC : BBRUBEBB

N° entreprise : 413 720 836



ACTIVITÉS

Intergénérationnel 4
Santé 5
Art de vivre 6
Agenda 7
Suggestion de visites 8

ACTUALITÉS

Législation 9
Quel habitat choisir ? 10-11

PUBLICATIONS

Analyse : Seniors et bien vieillir : Que penser d'un tel idéal ? 12-14
Brochure : Le volontariat et le bénévolat 15

ÂGO

Vous avez la parole ! 16

SANTÉ

Les plantes qui font du bien 17-18

DIVERS

Voyager en toute sécurité 19
La Croix-Rouge 20

EDITO

Pour cet édito, nous désirons avant tout adresser toutes nos pensées aux victimes des inondations et à leurs familles. Face à un tel cataclysme, la première des réactions est avant tout le recueillement, l'empathie et la solidarité.

Mais ensuite vient le questionnement.
Et l'on ne peut que constater que le dérèglement climatique (et ses tragiques conséquences) frappe à présent partout, même au cœur de notre Royaume. Et qu'il nous faut modifier nos habitudes, de vie, de consommation, urbanistiques... avant qu'il ne soit trop tard.

Pour cela, notre association continuera à développer avec vous des activités, réflexions, et revendications, ensemble !

Mais pour l'instant, l'été est quand même là, avec ses réunions familiales, ses voyages, ses moments de farniente, mais aussi de culture...
Pour vous aider à y voir plus clair si vous désirez quitter la Belgique, un petit article vous attend dans ce magazine qui mettra en avant les points d'attention. Sinon, notre pays recèle de nombreux trésors à découvrir, et il n'est souvent pas besoin d'aller fort loin pour être dépaysés..!

Enfin, au sortir de l'été, si tout se passe bien, nous pourrons continuer nos retrouvailles en chair et en os, avec toujours moins de contraintes, pour de nombreuses activités...

A très bientôt !

Sylvain ETCHEGARAY
Directeur

Chantal BERTOUILLE
Présidente

Grands-parents d'hier et d'aujourd'hui

On entend parfois dire « les jeunes ont changé, ils ne sont plus comme avant ! ». On n'est pas bien sûr que cela soit complétement vrai, mais ce qui est par contre sûr, c'est que les grands-parents ont, eux, véritablement changé !

Maillons forts du lien familial, bouées de sauvetage, soldats toujours sur le pont ou voyageurs distants, les situations sont évidemment nombreuses et variées. Electrons libres et autonomes, parfois débordés par les demandes de leurs enfants, mais plus actifs, inscrits dans la société, ils ont en tout cas développé des liens privilégiés avec les petits-enfants qui dépassent de toute évidence les relations d'hier.

Quels sont alors les nouveaux liens entre grands-parents et petits-enfants ? Quelles limites posent les grands-parents d'aujourd'hui ? Comment se voient ces deux âges si distants mais si proches affectivement ? Comment se fait le partage de savoirs (qui va bien dans les deux sens à présent) ?

Une **activité** pour dépasser les représentations poussiéreuses et caricaturales et questionner nos identités toujours changeantes...

Animations

14 septembre : Namur 10h
21 septembre : Rochefort 10h

Valérie – 0494/25 84 48

20 septembre : Hannut 14h

Marie-Blanche - 04/229.74.62

Ateliers virtuels

23 septembre : 14h - Valérie - 0494/25 84 48) &
Marie-Blanche - 04/229 74 62
28 septembre : 10h - Emmanuelle - 0475/65 29 79

Sur le même sujet, ÂGO lance un sondage et prépare une analyse..!

Comment vous qualifieriez-vous en tant que grand-parent ? Vos relations avec vos petits-enfants souffrent-elles d'une « fracture générationnelle » ? Comment jonglez-vous entre vos multiples activités ?

Âgo lance une grande enquête pour en apprendre davantage sur le rôle des grands-parents. Notre objectif ? Comprendre ce que signifie être grand-parent en 2021 ! Vous serez bientôt invités à y répondre (par mail, Newsletter..) et le sondage sera accessible depuis notre site (www.ago-asbl.be) et depuis notre Facebook... À partager sans modération !

Enfin, si le fossé qui existe entre les jeunes générations et les anciennes a toujours existé, il semble s'être aggravé avec la crise sanitaire. Les uns auraient été sacrifiés, tandis que les autres auraient été sauvés. Jeunes condamnés et vieux privilégiés ? Est-ce aussi simple ?

Âgo propose alors de réfléchir sur cette hypothétique « fracture générationnelle » dans une analyse bientôt disponible !

Pollution électromagnétique, fronde contre les ondes

Les technologies sans fils évoluent rapidement pour faciliter notre quotidien mais cela peut-il se faire au détriment de notre santé ?

Nous le savons, les ondes de la téléphonie mobile et des technologies du sans-fil sont partout. Mais c'est récent, à peine vingt ans. Que savons-nous réellement des effets de ces ondes sur nous, les humains, mais aussi sur les animaux et sur les plantes ? Que disent les études réalisées à ce sujet ?

Les progrès du « mobile » sont fascinants et ces appareils sont tellement pratiques, mais pouvons-nous supporter à terme ce nouvel environnement totalement inédit pour le vivant ?

Nous avons rencontré Colette Devillers, ingénieure civil en électricité et administratrice de l'Association pour la Reconnaissance de l'ElectroHyperSensibilité, l'AREHS asbl : www.arehs.be qui animera les séances d'information dans nos sections et qui nous donne quelques infos sur HES.

L'Electro Hyper Sensibilité EHS ou Hypersensibilité électromagnétique – est un syndrome handicapant lié à une intolérance environnementale aux ondes électromagnétiques.

Ce syndrome peut se déclarer soit après une exposition accidentelle massive, soit après une exposition chronique plus modérée à des champs électromagnétiques.

Les personnes EHS sont fortement gênées par les micro-ondes (radiofréquences) pulsées de type téléphonie mobile, téléphones portables, smartphones, antennes-relais, wifi, téléphones domestiques sans fil DECT, Bluetooth, etc

Les symptômes les plus fréquents sont : maux de tête, troubles de sommeil, troubles de la mémoire et de la concentration, acouphènes, troubles du rythme cardiaque, trouble de la vision, sensation de brûlures, vertiges, douleurs musculaires et articulaires, irritabilité, éruptions cutanées et les symptômes peuvent se multiplier, s'intensifier au fil du temps.

Source : Arehs.be : Association pour la reconnaissance de l'Electro Hyper Sensibilité

« Sommes-nous électrosensibles ? Et les animaux ? Et les plantes ? »

Des séances d'information ont lieu près de chez vous.

Contactez les animateurs de votre région (coordonnées en page 2) ou rendez-vous dans l'agenda sur www.ago-asbl.be pour avoir toutes les infos.

Sommes-nous tous électrosensibles ?
Et les animaux ? Et les plantes ?

28 octobre : Wavre **10h**

4 novembre : Schaerbeek **10h30**

16 novembre : Liège **14h**

18 novembre : Namur **13h**

23 novembre : Rochefort **13h**

25 novembre : Liège **10h30**
(5G et compteurs connectés)

Apprendre à désencombrer son chez soi

Que nous soyons collectionneur, sentimental attaché à ses souvenirs ou prévoyant (on ne sait jamais, ça peut servir !), nous avons tous de mauvaises raisons de garder toute une série d'objets inutiles qui encombrent nos habitations.

Désencombrer permet de gagner à la fois de l'espace, du temps et de l'argent !

Premier principe : **le désordre ne se range pas, il s'élimine.**

Quelques astuces pour commencer :

- Commencez par rendre à leur propriétaire tous les objets empruntés
- Identifiez les points chauds où le désordre s'accumule (table basse, chaise...) et éliminez-les : placez-y un élément de déco pour un effet dissuasif ou rangez au fur et à mesure
- Définissez maximum 3 fonctions pour chaque pièce. Plus il y a de fonctions, plus les objets s'accumulent
- Chaque chose à sa place et une place pour chaque chose. Places faciles d'accès et dans des lieux choisis en fonction de la fréquence d'utilisation des objets
- Rassemblez dans un même endroit tous les objets de la même catégorie
- Choisissez de trier vos objets par catégorie (vêtements, outillage...) ou pièce par pièce
- Triez par étapes, petit à petit, pour éviter de vous décourager
- Répartissez les objets en différentes zones :
  - Les objets que vous gardez : rangés ou stockés
  - Les objets qui sortent de la maison : donnés, vendus ou jetés
- Préparez-vous physiquement et psychologiquement
- Allez au bout de votre démarche : allez à la déchetterie, rendez les objets empruntés, etc
- Une fois le tri effectué et les méthodes de rangement adoptées, mettez en place de bonnes habitudes... pour éviter de devoir tout recommencer dans quelques mois !

Vous souhaitez en savoir plus et appliquer vous aussi cette méthode ?

Retrouvez Anne Mathieu, facilitatrice au quotidien, sur sa page Facebook ou sur son site www.annemathieu.be!

Prochains rendez-vous :

6 octobre : 10h en virtuel
18 octobre : Rochefor**t 9h30**
17 novembre : Namur **9h30**

Inscription obligatoire par mail à l'adresse valerie.renard@ago-asbl.be ou au 0494/25 84 48

Au moment de la clôture de ce magazine, les conférences sont prévues en présentiel. Si ce n'est malheureusement pas possible, celles-ci seraient maintenues en virtuel. N'hésitez pas à contacter l'animatrice de votre région ...

BRABANT-WALLON

23 septembre -10h ou 14h (2 visites identiques) - Malèves-Sainte-Marie

« Visite guidée du musée du souvenir 40-45 »

14 octobre - 10h ou 14h (2 visites identiques) - Louvain-la-Neuve

« Louvain-la-Neuve a 50 ans : visite guidée sur son histoire »

BRUXELLES

Aurélie – 0474/10 80 82

9 septembre – 10h30 - Bruxelles

« Peurs et tabous dans l'alimentation »

30 septembre – 10h30 – Bruxelles

« Histoire et anthropologie du masque »

14 octobre – 10h30 – Bruxelles

« Consommation de viande : Doit-on changer nos habitudes ? »

Amicale Bruxelles Centre

Mme Broes - 02/216 12 99 - 0472/ 994 742

15 octobre - Ostende

Promenade guidée des Pêcheurs : rives du port, activités portuaires et de pêche, le navire école Mercator, l'aquarium, le marché aux poissons, ...

19 novembre – Bruxelles

Visite guidée de l'Hôtel Solvay, luxueuse demeure construite par Victor Horta en 1894

LIÈGE

Amicale de Ans

Mme Neven - 04/226 70 21

9 septembre – 14h30 – Loncin

« La fracture numérique, causes et conséquences »

16 septembre – 14h30 – Loncin

« Autour de l'eau, une ressource à chérir »

21 octobre – 14h30 - Loncin

« Le réchauffement climatique, une catastrophe inéluctable ? »

Amicale de Liège

Mme Mathias – 0494/46.45.05

21 septembre – 10h15 – Liège

Journée Mémoire : Visite guidée de l'exposition « Plus jamais ça » à la Cité Miroir et animation « Survivre au fascisme et à l'isolement » avec Dora Schreber

14 octobre – 14h – Liège

Visite de l'exposition « Matrimoine », quand les femmes occupent l'espace public

20 et 27 octobre – de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30 – Liège

Ateliers intergénérationnels **« Fabrication de produits cosmétiques »** (le 20/10) et « **Fabrication de produits de nettoyage »** (le 27/10) avec les JML et Ecoconso

NAMUR

Valérie – 0494/25 84 48

7 septembre – 14h – Namur

27 septembre – 14h – Rochefort

« Histoire et anthropologie du masque »

16 septembre, 12 et 26 octobre, 8 novembre, 7 et 21 décembre – 10h – Rochefort

« Ateliers mémoire »

Ne passez pas par Liège sans entrer à « La Cité Miroir »

Les anciens **Bains et Thermes de la Sauvenière** sont devenus en 2014 **La Cité Miroir**, un espace culturel et citoyen en plein cœur de Liège.

Depuis cette métamorphose, du Théâtre, de la musique, des conférences, des débats, des ateliers ont ébloui le public !

Il faut avouer que la diversité et la richesse des activités en font un lieu d'expression unique au service de la citoyenneté, de la mémoire et du dialogue des cultures.

Mais ce qui a, plus particulièrement, interpellé l'équipe d'AGO, se présente sous les traits d'une exposition permanente : **« Plus jamais ça ! »**.

Au gré d'un parcours dans les camps nazis, **Plus jamais ça**, vous invite à résister aujourd'hui ! Résister au racisme, à la surconsommation ; à la discrimination, à la haine, au complotisme ....

L'exposition évoque le cheminement des déportés dans les camps nazis.

Guidé par la voix de l'acteur Pierre Arditi, par le son, les images et la musique, vous êtes amenés à découvrir des espaces qui explorent l'une des pages les plus sombres de notre histoire : *la Seconde Guerre mondiale, la montée du nazisme, les camps de concentration et d'extermination, les témoignages et la survie après la captivité.*

Sous la forme d'une gardienne de la mémoire collective, l'exposition procure une vive émotion !

Votre voyage durera un peu plus d'une heure.

N'hésitez pas à réserver votre créneau horaire et, pourquoi pas, à prolonger votre moment à la Cité Miroir, par la visite d'une de ses expositions temporaires.

Informations :

La Cité Miroir, 22 Place Xavier Neujean
4000 Liège

+32 4 230 70 50

reservation@citemiroir.be

Tarifs : 7 € | 5 € seniors
Entrée gratuite le 1er dimanche de chaque mois.

De 9h à 16h, excepté samedi et dimanche de 10h à 16h

Journées du patrimoine en Wallonie et à Bruxelles

Après une année de « repos forcé » due à l'épidémie de Coronavirus, les journées du patrimoine reprennent leur droit en septembre 2021. Les découvertes sont nombreuses, n'hésitez pas à vous renseigner !

Les 11 et 12 septembre en Wallonie sur le thème « Femmes et patrimoine » (www.journeesdupatrimoine.be)

Les 18 et 19 septembre en Région de Bruxelles-Capitale sur le thème « Meeting points »

(https://urban.brussels/fr/news/journees-du-patrimoine-2021)

urban .brussels
BUP BRUXELLES URBANISME ET PATRIMOINE
BSE BRUSSEL STEDENBOUW EN ERFGOED

Nouvelles du secteur des pensions

Par André BERTOUILLE – Ancien Ministre – Expert pension AGO

1 – La fiche fiscale des pensionnés

La fiche fiscale papier disparaît pour les retraités car le Service des Pensions communique directement leurs données au SPF Finances. Celles-ci sont déjà préremplies dans la déclaration fiscale via MyMinFin (Tax-on-web), dans la proposition de déclaration simplifiée que la plupart des pensionnés reçoivent ou dans celle remplie par un collaborateur du service des Finances.

La version papier sera envoyée aux retraités qui habitent à l'étranger ; qui ont fait une déclaration papier l'année précédente ; qui ne reçoivent pas de proposition de déclaration simplifiée ; dont le conjoint est décédé durant l'année 2020 et à ceux pour lesquels un administrateur provisoire est désigné.

Mais la fiche fiscale reste disponible car tous les pensionnés la reçoivent par voie électronique, en ligne sur mypension.be et dans leur eBox.

2 – Pendant la pandémie, des revenus professionnels illimités pour les pensionnés

Si vous travaillez dans un secteur crucial qui fournis des services essentiels (commerces, entreprises, services privés et publics nécessaires à la protection des besoins vitaux de la nation et des besoins de la population tels : domaine de santé, enseignement, banque, poste ...) vous pouvez gagner un revenu professionnel illimité durant toute la durée de la pandémie.

Si vous travaillez temporairement davantage ou reprenez le travail pour aider vos anciens collègues, il n'y aura aucune conséquence pour le paiement de votre pension ou GRAPA durant la pandémie.

Ces mesures étaient valables jusqu'au 31 mars 2021 et viennent d'être prolongées jusqu'au 30 juin 2021.

Comité de renonciation pour l'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA)

Le décret du 1er octobre 2020 relatif à l'allocation pour l'aide aux personnes âgées portant modification du Code wallon de l'Action sociale et de la Santé (Moniteur belge du 19 octobre 2020) et l'arrêté du Gouvernement wallon du 10 décembre 2020 modifiant le Code réglementaire wallon de l'Action sociale et de la Santé (Moniteur belge du 22 janvier 2021) ont été adoptés.

En vertu de ces textes, **la Région wallonne a repris la gestion de la compétence pour la matière relative à l'allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA).**

Dans ce cadre, un Comité de renonciation est créé, ert ses missions sont les suivantes :

- renoncer, en tout ou en partie, pour les cas dignes d'intérêt et sur base du dossier constitué, à la récupération des allocations payées indûment ;
- rendre compte trimestriellement sur les montants renoncés ou récupérés au Conseil de la gestion de l'allocation pour l'aide aux personnes âgées ;
- formuler des recommandations au Conseil de la gestion de l'APA.
- Le Comité de renonciation est composé de six représentants des organismes assureurs et six membres d'organisations s'intéressant aux personnes handicapées ou âgées ou en raison de leurs activités sociales.

Dans ce cadre, Mmes Bertouille (membre effectif) et Sinatra (membre suppléant) ont postulé pour représenter ÂGO au sein de ce comité, et elles ont officiellement été nommées le 07 juillet.

Nous leur souhaitons un bon travail dans ce nouvel organisme !

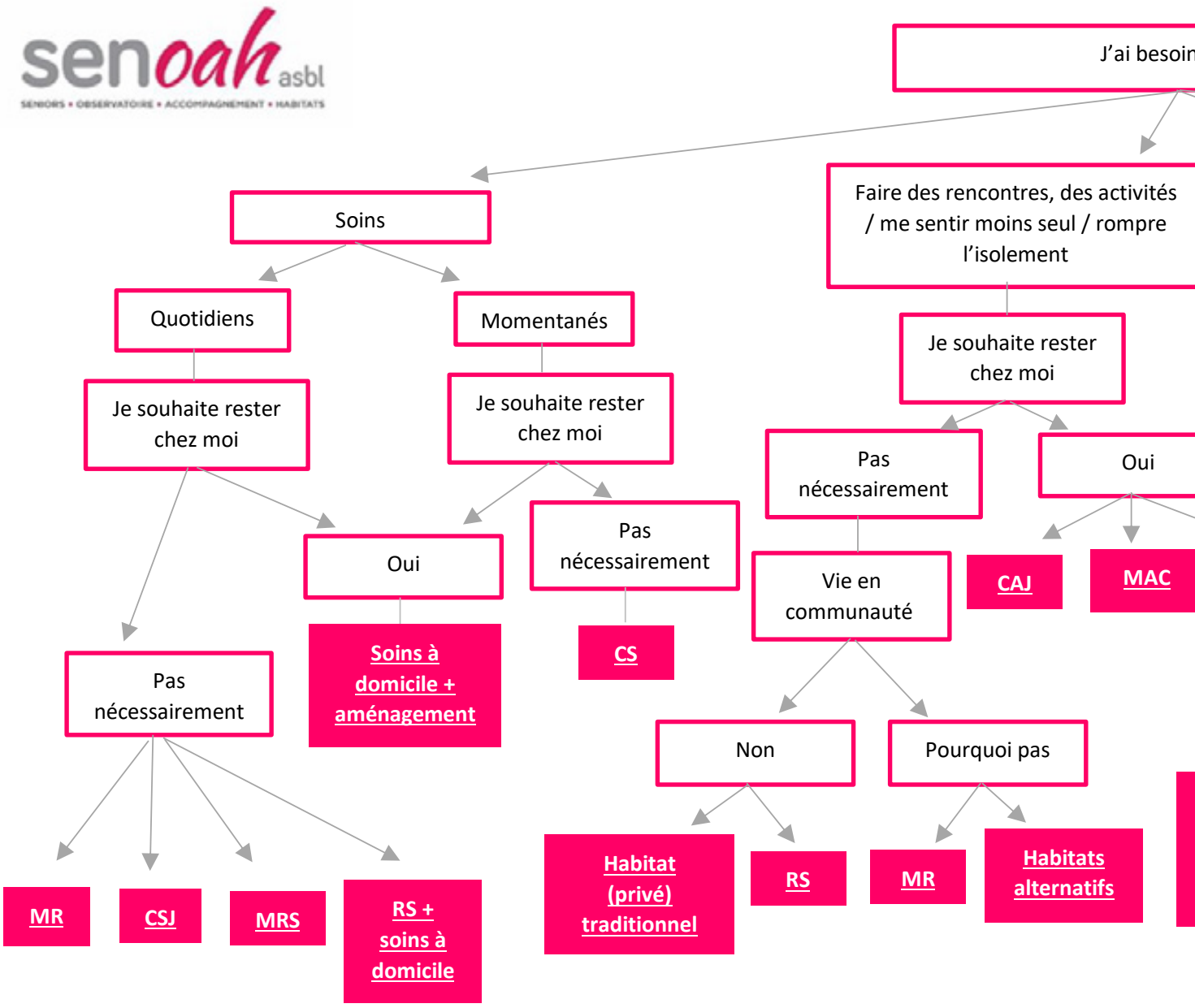
Arbre décisionnel de Senoah

Puis-je continuer à vivre à mon domicile ? Quand ce n'est plus possible, quelles sont les alternatives ? Suis-je limité(e) dans mes choix ? ...

Voici quelques questions qui peuvent tarauder les esprits de chacun d'entre nous auxquels Senoah1 tente de répondre grâce aux ateliers de sensibilisation que l'asbl anime régulièrement. Ceci dans le but que chaque personne réfléchisse à son avenir avant que de gros problèmes ne surviennent et qu'il faille trouver une solution en urgence.

Senoah a créé un schéma décisionnel qui permet de découvrir les différentes possibilités en fonction des choix personnels de chaque personne. Découvrez-le sur ces deux pages.

N'hésitez pas à contacter Senoah pour vous aider à trouver une solution ou encore pour tout problème juridique en téléphonant au 081/22.85.98.



1 Senoah : Seniors Observatoire Accompagnement Habitats est un service gratuit d'accompagnement des seniors en matière d'habitats et un observatoire des lieux de vie pour aînés.

Légende :

MR : Maison de repos

MRS : Maison de repos et de soins

CS : Court séjour

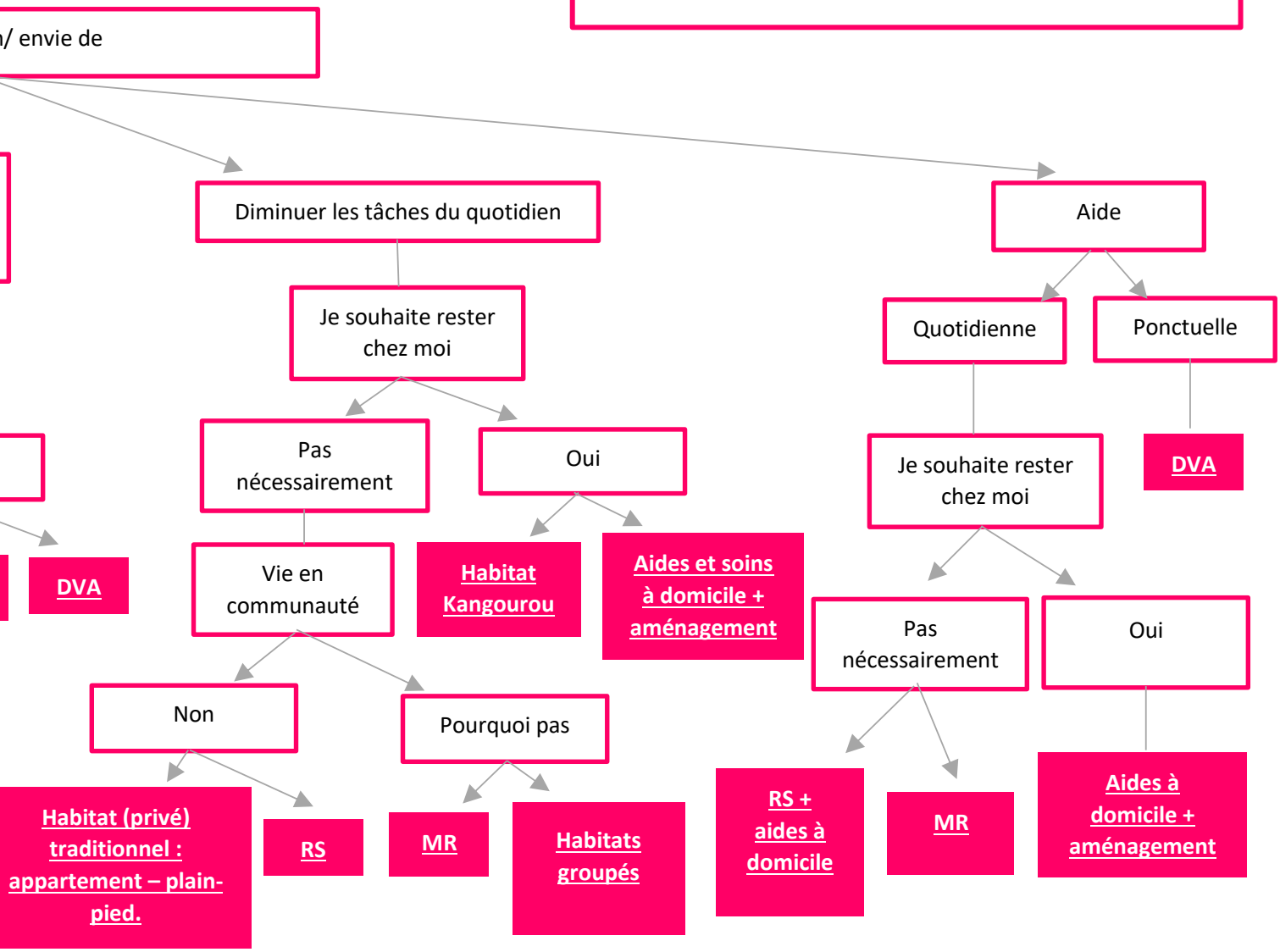
CSJ : Centre de soins de jour

CAJ : Centre d'accueil de jour

RS : Résidence services

DVA : Donner de la vie à l'âge

MAC : Maison d'accueil communautaire



Seniors et bien vieillir :
Que penser d'un tel idéal ?

Garder la santé, avoir une situation stable et confortable, être entouré de ses proches, passer du temps avec ses petits-enfants, vivre de nouvelles expériences, avoir des journées riches et remplies,... En général, nous avons tous une idée, plus ou moins précise, plus ou moins élaborée, de ce que nous voulons pour l'avenir. Et celui-ci n'est plus nécessairement sombre – qui soutiendra que la retraite est, aujourd'hui encore, une « mort sociale[1] » ? Refusant de donner raison aux discours âgistes qui font de l'avancée en âge un déclin irréfrénable, de nombreux seniors envisagent leurs vieux jours avec optimisme. Cela ne signifie aucunement qu'ils vont prendre les choses à la légère et se désengager de tout ce à quoi ils tiennent... Travailler au maintien d'une bonne qualité de vie reste une exigence : il ne s'agit plus seulement de vieillir, mais de bien vieillir !

La perception de ce *bien* est évidemment subjective[2] : elle dépendra principalement de nos conditions d'existence, de notre parcours biographique, ou encore de l'expérience que nous avons de la vieillesse – la manière dont nos parents l'ont vécue, par exemple, guidera nos décisions futures. Par ailleurs, cet idéal est loin d'être statique, il évolue : une fois centenaire, nos attentes en matière de bien vieillir ne sont plus celles que nous avions en début de retraite.

Bien vieillir ! Oui... Mais comment ?

Bien qu'il restera toujours des aléas auxquels on ne pourra échapper, car ces événements font partie du cours normal de la vie, nous disposons d'une certaine maîtrise de notre vieillissement. Sauf dans les cas de dépendance extrême, les individus gardent un pouvoir d'agir et de décider. C'est le maintien de ce pouvoir, de cette autonomie, qui est valorisé par le bien vieillir. Par conséquent, on n'attendra pas des personnes âgées qu'elles ne rencontrent aucune difficulté, mais qu'elles soient capables de les surmonter en s'adaptant, de manière rationnelle, aux nouvelles réalités qui s'imposent. Elles doivent être en mesure de répondre au changement du monde.

Cela étant dit, une enquête réalisée en 2020 auprès de Belges âgés de 60 à 84 ans, rapporte que seul **1 senior sur 4** préparerait son avenir en prenant des initiatives concrètes[3]. Ce chiffre est d'autant plus interpellant que, depuis maintenant plusieurs décennies, les pouvoirs publics cherchent à favoriser le pouvoir d'agir des citoyens, en les informant au mieux avant de leur déléguer la responsabilité individuelle de bien vieillir[4].

Bien vieillir serait à portée de main... Pour autant que l'on se donne les moyens de lutter contre les effets néfastes du vieillissement. Il s'agit d'encourager, par des campagnes de prévention notamment, la mise en place de « stratégies anticipatrices[5] ». Dans le précédent numéro de notre trimestriel Papyrus, nous

Vieillir chez soi

Prenons un exemple pour illustrer notre propos. La grande majorité des seniors souhaitent demeurer chez eux le plus longtemps possible. Ce souhait trouve un écho dans les discours des pouvoirs publics, notamment ceux de l'AVIQ pour la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui encouragent le maintien à domicile des personnes âgées. Dans notre analyse *Seniors et lieux de vie. Les habitats de demain*, nous rappelions que le placement en maison de repos pouvait résulter d'une décision prise en toute hâte, en raison d'un manque de planification et d'une absence de concertation. Pourtant, le parcours résidentiel des seniors n'est pas nécessairement linéaire : nous ne sommes pas condamnés à entrer en maison de repos, ultime étape après un séjour hospitalier. Il ne faut pas attendre le *seuil critique*, celui à partir duquel nous devons agir dans l'urgence et être confronté sans soutiens ni ressources à une éventuelle perte d'autonomie, causée par un accident soudain ou par la progressive détérioration de notre santé. Pour éviter cela, il importe d'anticiper les difficultés relatives à ce choix de vie. Rester chez soi requiert de se préparer, par exemple, au risque de tomber : de vilaines chutes peuvent ainsi être évitées en adaptant son habitat et en entretenant sa forme physique.

1 Guillemard, Anne-Marie. « De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. La retraite une mort sociale (1972) revisitée trente ans après ». *Gérontologie et société* 25 / 102, n° 3 (2002): 53-66.
2 Apouey, Bénédicte. « Inégalités socio-économiques et conceptions subjectives du bien-vieillir. Résultats d'une enquête quantitative ». *Retraite et société* 84, n°2 (2020): 13-40.
3 « Les choix de vie des plus de 60 ans ». Fondation Roi Baudouin et Indiville, 2020.
4 Alvarez, Stéphane. « La politique de prévention en vue de "bien vieillir". La production d'une norme contemporaine de vieillissement socialement située ». In *Vieillissement et classes sociales*, par Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, 97-118. Peter Lang, 2017.
5 Leider, Blanche, Jacques Marquet, Alice Tilman, et Myriam Ghilain. « Chapitre 4. Que signifie le bien vieillir ? Une définition anticipative et participative ». In *Le bien vieillir en Wallonie. Enjeux et prospective*, par Jean-Luc Guyot et Jacques Marquet, 131-80. Presses Universitaires de Namur, 2017.

soutenions l'importance d'ouvrir le dialogue, avec ses proches et avec des professionnels, sur les choix relatifs à sa fin de vie, et cela avant qu'il ne soit trop tard. C'est en s'informant sur les possibilités concrètes en matière d'euthanasie que l'on se donne les moyens de décider de sa *bonne mort*. De manière plus générale, cette anticipation concerne la plupart des aspects de notre vie : on pourra citer comme exemple le guide élaboré par la Fondation Roi Baudouin et la Fédération du notariat *Vieillir en étant bien informé·e*[6]. Celui-ci offre conseils et renseignements pratiques en vue d'inviter les seniors à prendre les mesures adéquates. Il nous aide à « poser des choix éclairés » pour aborder sereinement l'avancée en âge. Avec un objectif simple : nous devons « penser plus tôt à plus tard ». *Comment bien se loger ? Comment entretenir une bonne santé ? Comment rester actif ?* ou encore *Comment être un bon grand-parent ?*

Une injonction normative

Même si les informations données dans ce genre de guide préventif se révèlent utiles, elles méritent néanmoins d'être interrogées – dans le cadre d'une démarche réflexive et critique, que vise l'Éducation permanente. En effet, nous ne pouvons faire l'impasse sur le caractère *normatif* de telles recommandations[7] : en nous renseignant sur les meilleures manières de bien vieillir, celles-ci instituent de fait ce que cela signifie. Autrement dit, la promotion de certaines pratiques incite les personnes âgées à s'y conformer : pour bien vieillir, elles doivent adopter les bons comportements et modifier leurs mauvaises habitudes de vie. Ne pas suivre ces recommandations, c'est prendre le risque de tomber malade, de devenir dépendant, de perdre son autonomie,... Bref, c'est prendre le risque de **mal vieillir**.

Si nous avons tous notre propre conception du bien vieillir, nous ne pouvons nier la présence d'un « discours hégémonique[8] ». Celui-ci, partagé collectivement, devient un véritable référentiel. La vieillesse est représentée de manière bipolaire : il y a les gagnants et les perdants du bien vieillir. Un modèle de la *vieillesse réussie* est alors construit : il faut être actif et non se laisser aller, il faut rester utile et non devenir une charge. Et paradoxalement, il faut savoir vieillir tout en restant jeune. Une telle injonction n'est pas politiquement neutre, mais est « tirée d'une logique néolibérale, soutenue par un marketing senior en pleine expansion[9] ». Pour ces raisons, d'aucuns vont jusqu'à considérer le bien vieillir comme une **« tyrannie[10] »**.

Le lecteur s'interrogera peut-être : la promotion de l'autonomie et de la responsabilité citoyenne constitue-t-elle un problème ? Non, certainement pas... À condition que le bien vieillir ne devienne pas, pour de nombreux seniors, un idéal hors d'atteinte. Il existe bel et bien des exemples de seniors qui parviennent, dans un premier temps du moins, à se conformer aux prescriptions et à réussir leur vieillissement – on s'exclamera alors « Il ne fait vraiment pas son âge ! ». Ils deviennent en quelque sorte des « modèles de vieillissement » : leur corps est un objet de distinction social[11]. Car à l'inverse, ceux qui vieillissent mal peuvent voir leur perte d'autonomie comme une « faillite personnelle[12] » : cet échec risque de mener à la stigmatisation et à la culpabilisation.

Garder la forme !

Le maintien d'une activité physique, par exemple, est considéré comme un moyen de « lutter contre les effets de l'avancée en âge tout en ayant une conscience accrue de ses pertes[13] ». Il est recommandé de faire de l'exercice, en suffisance mais sans excès, en prenant soin de ses limites. Ainsi, le corps se présente comme un capital dans lequel nous devons investir pour garder une bonne santé. Les relations sociales, les ressources matérielles et financières constituent également des capitaux qu'il faut savamment administrer : il nous faut devenir des *autogestionnaires* de notre bien-être[14]. Le bien vieillir met l'individu devant ses responsabilités... Pour le meilleur et pour le pire.

6 Ce guide est consultable sur le site Internet de la Fondation Roi Baudouin. Il peut également être commandé.
7 Puijalon, Bernadette, Jacqueline Trincaz, Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec. « L'injonction normative au bien vieillir ». In *Vieillesses et Vieillissements. Regards sociologiques*, 61-72. Presses Universitaires de Rennes, 2014.
8 Voléry, Ingrid. « Le "bien vieillir" à l'épreuve des rapports sociaux de classes, d'âge et de génération. Jalons pour une approche intersectionnelle du vieillissement ». In *Vieillissement et classes sociales*, par Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, 97-118. Peter Lang, 2017.
9 Burnay, Nathalie, et Cornelia Hummel. « Introduction ». In *Vieillissement et classes sociales*, 7-15. Peter Lang, 2017, p. 11.
10 Billé, Michel, et Didier Martz. *La tyrannie du « Bienvieillir ». Vieillir et rester jeune*. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2018.
11 Pillonel, Alexandre. « Le corps autonome des classes supérieures : expression d'un "pouvoir d'agir" ? » *Gérontologie et société* 40 / 157, n° 3 (2018): 97-110.
12 Hummel, Cornelia. « Les paradigmes de recherche aux prises avec leurs effets secondaires ». *Gérontologie et société* 25 / 102, n° 3 (2002): 41-52.
13 Morales, Yves, et Jean-Paul Génolini. « Le réaménagement des activités physiques au fil du temps ». In *Figures du vieillir et formes de déprise*, 273-304. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2019.
14 Aquino, Jean-Pierre. « Bien vieillir : mode d'emploi ». In *Vivre ensemble, jeunes et vieux*, 185-202. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2015.

Inégalités dans la vieillesse

À nouveau, il se peut que le lecteur ne voit aucun mal à être désigné responsable de sa propre vieillesse. En effet, ceux qui vieillissent mal seraient ceux qui ne respectent pas les indications du **mode d'emploi**, tout simplement. Mais nous aurions tort de croire qu'un vieillissement réussi relèverait d'abord de notre bonne volonté. Voici pourquoi.

1. Tout d'abord, vieillir est une expérience plurielle, et les ressources (matérielles, sociales mais également physiques et psychiques) dont nous disposons pour la vivre sont inégalement distribuées. Il serait absurde de croire que nous sommes tous armés de la même manière pour surmonter les événements rencontrés à cette étape de la vie.

2. Ensuite, l'injonction au bien vieillir favorise directement certains groupes sociaux au détriment d'autres. Pour les classes aisées, le coût et les efforts de l'adaptation sont presque nuls. En normalisant cette dernière, en rendant invisible l'idéologie qui la sous-tend, de nouvelles injustices sociales tendent à apparaître. « Il s'agit dès lors de se demander si les recommandations de "bonnes pratiques" associées à la responsabilité des individus et à l'autonomie quant à un devenir actif sont accessibles à tous les aînés[15]. » Imagine-t-on vraiment que deux personnes aux ressources financières inégales puissent préserver leur capital santé de la même manière ? En déléguant à l'individu la totale responsabilité de son bien-être, la société se déresponsabilise totalement. Comme le dénonçait déjà, il y a un demi-siècle, Simone de Beauvoir :

« ELLE PRÉFABRIQUE LA CONDITION MUTILÉE ET MISÉRABLE QUI EST LEUR LOT DANS LEUR DERNIER ÂGE. C'EST PAR SA FAUTE QUE LA DÉCHÉANCE SÉNILE COMMENCE PRÉMATURÉMENT, QU'ELLE EST RAPIDE, PHYSIQUEMENT DOULOUREUSE, MORALEMENT AFFREUSE PARCE QU'ILS L'ABORDENT LES MAINS VIDES. DES INDIVIDUS EXPLOITÉS, ALIÉNÉS, QUAND LEUR FORCE LES QUITTENT, DEVIENNENT FATALEMENT DES "REBUTS", DES "DÉCHETS"[16]. »

3. Enfin, le discours hégémonique sur le bien vieillir ne permet pas de prendre en compte la grande vieillesse. Car cette dernière ne sera pas éternellement repoussée : il survient toujours un moment où s'amenuise la force de lutter contre notre propre vieillissement, où les effets de l'âge ne peuvent être niés[17]. Que deviennent alors les vieux qui, trop épuisés, trop las, ne répondent plus aux injonctions ? Conservent-ils une place au sein de notre société ou en sont-ils exclus ?

Que retenir ?

Promouvoir le bien vieillir n'est pas nécessairement mauvais. D'une part, il s'agit d'un idéal qui valorise les capacités des individus en mettant en avant leur autonomie. D'autre part, il offre un regard optimiste de la vieillesse : celle-ci n'est plus vue comme un déclin, et l'âge n'est plus assimilé à la vulnérabilité et à la dépendance. Une telle injonction ne devient tyrannique que lorsque, sous couvert d'autonomie et de responsabilisation trompeuses, elle conduit à opposer seniors qui réussissent et vieillards qui échouent.

« LES INDIVIDUS NE SONT EN EFFET PAS ÉGAUX DEVANT LE VIEILLISSEMENT. LE VIEILLISSEMENT ACTIF DOIT ÊTRE COMPRIS COMME UNE OPPORTUNITÉ À SAISIR POUR ASSURER LA QUALITÉ DE FIN DE VIE DE CHAQUE PERSONNE ET NON COMME UNE INJONCTION STIGMATISANT LES INDIVIDUS QUI NE SE MONTRENT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS. EN OUTRE, IL DOIT ÊTRE ADAPTÉ AUX RÉALITÉS DE CHAQUE INDIVIDU[18]. »

Texte rédigé par Marin Buyse - chargé d'études.

15 Aceti, Monica, Gilles Vieille Marchiset, Sandrine Knobé, et Elke Grimminger. « Emprise normative et déprise suggérée : des inégalités sociales dans l'injonction au vieillir actif en Europe ». In *Figures du vieillir et formes de déprise*, 235-72. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2019, p. 269.
16 Beauvoir, Simone de. *La vieillesse*, 1970.
17 Balard, Frédéric. « "Bien vieillir" et "faire bonne vieillesse". Perspective anthropologique et paroles de centenaires ». *Recherches sociologiques et anthropologiques* 44, n° 1 (2013): 75-95.
18 Nisen L., Reynaert J.-F., Linchet S., Gerday A.-F., Synergies en santé : 2. Cahier Bien vieillir et préserver l'autonomie. *Synergies statistiques Wallonie – Fédération Wallonie-Bruxelles*, 2014, p. 24.

Le volontariat et le bénévolat ont été touchés par la COVID-19.

Un fonds COVID-19 a été créé, la notion d'organisation a été modifiée, le montant du défraiement, pour certains volontaires, a été augmenté. Une nouvelle loi a été publiée au Moniteur belge du 31 décembre 2020...

Cette brochure vous est proposée par André Bertouille, Ancien Ministre.

Elle est éditée par **Âgo asbl** en partenariat avec les **Seniors MR**

Cette brochure est disponible gratuitement.
Elle vous sera envoyée sur simple demande à info@ago-asbl.be ou au 02/538 10 48

Nos bénévoles – Mr Rensonnet de l'amicale d'Ath

Comment êtes-vous arrivé au sein l'amicale ?

Presqu'à la fin de mon parcours professionnel, assez naturellement ; C'est le président de l'époque (un ami de longue date) qui m'avait invité à rejoindre l'amicale dont mon épouse faisait déjà partie, amie et ex collègue de la femme du président, une histoire d'amitié qui perdure toujours. Vu la vacance de postes au sein du comité, je l'ai très rapidement rejoint.

Pourquoi avez-vous décidé de vous y investir ?

Après une vie professionnelle très active, je ne concevais pas de participer à des réunions ou seule la convivialité, était de mise. Même si c'était déjà très bien ! Elargir nos réunions à des activités culturelles et parler de thèmes en relation avec notre vie de tous les jours (aujourd'hui on parle d'éducation permanente) me paraissaient une direction à suivre qui était d'ailleurs celle de notre tutelle. Soutenu par le comité je me suis donc lancé dans ce qui pouvait être considéré alors comme une sorte de défi. La reprise du secrétariat est arrivée dans la foulée en très bonne symbiose avec la secrétaire précédente.

Que représente cette amicale pour vous ?

L'amicale c'est un de mes soleils, c'est le bleu du ciel, c'est la joie et le sourire de nos membres. C'est la préoccupation quasi quotidienne de rendre, au moins une après-midi par mois, nos membres heureux.

Quelle est la spécificité de votre amicale ?

Y-a-t-il vraiment une spécificité ? Réunion à des moments fixes (troisième jeudi du mois), éclectisme dans les animations proposées (EP, Quizz, Voyage virtuel, etc.), fêter les anniversaires. Sans oublier, outre le café, la collation et le(s) petit(s) verre(s) de vin qui l'accompagne. Le voyage et le banquet annuel ne sont sans doute pas que des spécificités de notre amicale.

Quel est votre rôle au sein de l'amicale ?

Chef d'orchestre à l'écoute de ses excellents musiciens, sans qui le chef d'orchestre n'est rien !

Quelle a été votre carrière professionnelle ?

Je suis ingénieur industriel diplômé de l'Ecole Centrale des Arts et Métiers. J'ai fait toute ma carrière dans un grand bureau d'études me spécialisant dans les équipements hydromécaniques. Cette expertise m'a conduit à beaucoup voyager dans quatre des cinq continents.

Votre carrière a-t-elle été une source d'inspiration et vous a-t-elle aidé dans la gestion de l'amicale ?

Pas vraiment. Si ce n'est que j'ai eu de temps à autre l'occasion de faire découvrir au cours de nos réunions mensuelles des pays où j'avais posé les pieds.

C'est sûr qu'une amicale ne se gère pas comme un projet hydroélectrique, mais cela m'a sans doute permis de mieux appréhender les contacts humains au travers de différentes cultures et la gestion des finances.

Quel est votre quotidien en tant que senior : les petits-enfants, l'amicale, les nouveaux seniors suroccupés ?

Suroccupé ? Ma femme vous dirait oui, elle a peut-être raison. Les petits enfants c'est un autre de mes soleils. Un peu en marge, je suis aussi président d'une fabrique d'église de l'entité et membre de celle de Saint Julien.

Comment vous organisez-vous en tant que senior actif ?

Je ne sais pas trop ! Cela me semble couler de source... Jusqu'ici, je ne ressens pas de surchauffe... Et ne jamais penser que l'on est indispensable...

Quel est votre plus grand souhait pour l'avenir ?

La paix sur terre aux femmes et hommes de bonne volonté. En osant follement espérer que ce ne soit pas une utopie.

Se préparer à l'hiver, naturellement

L'été n'est pas encore fini que déjà l'automne se profile à l'horizon, avec son cortège de petits maux, rhumes, angines et autres toux ! En effet, le froid assèche et irrite les voies respiratoires, affaiblit le système immunitaire et rend les virus plus résistants. Pour bien nous préparer, adoptons plus que jamais une bonne hygiène de vie : miser sur les sources d'antioxydants et de vitamines (poissons, fruits et légumes, huiles végétales...), dormir suffisamment et pratiquer régulièrement une activité physique.

Si cela ne suffit pas, de nombreux condiments, plantes, fruits et légumes peuvent booster ces bonnes habitudes.

Plus que jamais, privilégions les fruits et légumes de saison, ils répondent exactement à nos besoins nutritionnels du moment, sont beaucoup plus savoureux...et moins chers !

Attention, ne sous-estimez jamais le pouvoir des plantes ! Dans la mesure du possible, récoltez vos propres plantes ou achetez-les en magasin bio. Renseignez-vous auprès d'un pharmacien ou un herboriste sur les effets secondaires, contre-indications et posologie ! Soyez également attentifs à l'association entre certains aliments et médicaments.

Quelques exemples :

Agrumes	Sources d'anti-oxydants et de vitamine C	A consommer tels quels, fraîchement pressés, en cuisine ou en huiles essentielles
Ail	Antioxydant, antibactérien, anti infectieux, l'ail a toutes les vertus ! excellent allié en hiver mais aussi efficace pour protéger le système cardio-vasculaire	Cru, cuit, à toutes les sauces, mais aussi en décoction, teinture-mère ou poudre en gélules
Anis étoilé	Antibactérien et antiviral, fluidifie les sécrétions bronchiques et nasales, calme la toux	Infusion
Baies de sureau noir	Antiviral, anti-oxydant, anti-inflammatoire à utiliser en cas de rhume, bronchite ou état grippal	Sirop, à fabriquer éventuellement soi-même cet automne !
Bouillon blanc	Anti-inflammatoire, antitussif, expectorant, c'est un remède efficace contre trachéite, laryngite, toux	Infusion
Choux Choucroute	Riches en antioxydants et vitamine C Booste le système immunitaire	Rouge, blanc, vert, frisé, pointu, fleur ou de Bruxelles, c'est LE légume de l'hiver
Eucalyptus	Expectorant et fluidifiant, efficace contre maux de gorge, toux sèche, bronchite, état grippal, sinusite	Infusion, inhalation, huile essentielle
Kiwi	Source importante de vitamine C	A déguster tel quel, un seul kiwi couvre nos besoins journaliers en vitamine C
Millepertuis	Antidépresseur naturel pour contrer le « blues » saisonnier	Gélules ou comprimés
Noix	Remède contre la toux hivernale, particulièrement si on les associe au raisin	Fraîches ou séchées, attention à leur effet laxatif ! Les feuilles contiennent une substance antibiotique
Oignon	Anti-inflammatoire, anti-asthmatique, antioxydant, riche en vitamice C, il soulage les maladies respiratoires	Cru ou cuit
Romarin	Antioxydant, expectorant et anti-inflammatoire, soigne les infections bronchiques et ORL	Infusion
Thym	Antioxydant et antiseptique, soigne toux, sinusite, grippe, laryngite...	Infusion

Sans oublier les incontournables spiruline, ravintsara, curcuma, propolis...etc

Le plein de bienfaits, de saveurs et de réconfort tout-en-un ? La soupe aux choux ! Composée de choux verts, carottes, pommes de terre, poireaux, oignons, assaisonnée d'ail et d'un clou de girofle, vous pouvez en faire un repas complet en y ajoutant un morceau de lard ou de la saucisse et en l'accompagnant de pain!

https://phytotherapie.ooreka.fr/
www.mesbienfaits.com
www.passeportsante.net

Voyager en toute sécurité

1. Préparez-vous à l'avance

Avant de partir, vérifiez les conditions de voyage applicables au pays dans lequel vous comptez vous rendre, ainsi qu'aux pays que vous traverserez. Selon le pays, différentes conditions d'entrée peuvent s'appliquer. Avant de partir, consultez toujours le site www.reopen-eu.be ou le site du SPF Affaires étrangères, www.diplomatie.belgium.be. Vous y trouverez les conseils de voyage qui s'appliquent à chaque pays.

Vérifiez si un test est nécessaire et, si oui, lequel (un test PCR ou un test antigénique rapide).

2. Certificats COVID

De nombreux pays exigent un certificat COVID. Il existe trois types de certificats :

- Un **certificat de vaccination** prouve que vous avez été vacciné(e) contre le covid-19. Vous êtes complètement vacciné(e) au minimum 2 semaines après la dernière injection.
- Un **certificat de rétablissemen**t montre que vous êtes guéri(e) du covid-19. Vous avez fait un test PCR positif qui date de 180 jours maximum et votre quarantaine est terminée.
- Un **certificat de test** démontre que vous avez subi un test PCR avec un résultat négatif. Demandez un code en ligne pour prendre un rendez-vous dans un centre de dépistage ou un laboratoire.

Vous pouvez obtenir votre certificat COVID via :

- L'application **CovidSafeBE** sur votre smartphone.
- Téléchargement sur www.masante.belgique.be.

Sur www.covidsafe.be, vous trouverez de plus amples informations, notamment sur comment demander un certificat de vaccination papier.

3. Tests PCR pour voyageurs

À partir du lundi 28 juin, il est possible pour les résidents belges (dès l'âge de 6 ans) d'obtenir **2 tests PCR gratuits**. La **condition** pour en bénéficier: vous n'avez pas encore eu l'occasion d'être entièrement vacciné(e) et d'obtenir un certificat de vaccination valide. Vous pouvez demander ces tests gratuits via www.masante.belgique.be. Vous recevrez un code d'activation valable 10 jours, que vous pourrez utiliser dans tous les centres de triage et de collecte des tests, mais aussi dans des laboratoires privés ou des laboratoires hospitaliers, en fonction des créneaux disponibles.

Vous ne remplissez pas les conditions pour un test gratuit ? Vous pouvez demander un code d'activation payant de la même manière. Ce code est valable 30 jours et vous devrez payer au moment de passer le test. Vérifiez où faire le test au préalable : tous les centres de tests ne sont pas accessibles avec ce code. Il est par contre accepté dans la plupart des laboratoires.

Tenez compte de la **période de validité** des codes de test. Ne demandez pas votre test gratuit si vous ne comptez pas voyager avant le mois prochain. Tenez également compte du temps nécessaire aux laboratoires pour effectuer les analyses. Il faut entre 24 et 36 heures pour recevoir vos résultats.

Les 2 tests gratuits ne s'appliquent pas aux tests antigéniques rapides. Ceux-ci ne sont pas acceptés par tous les pays et les possibilités de test en Belgique sont plus limitées. Toutefois, si vous souhaitez payer pour un test antigénique rapide, sachez que ce type de test est possible dans certains laboratoires et, à partir du 12 juillet, également dans +/- 1.000 pharmacies.

Pensez à consulter la carte à l'adresse suivante https://reopen.europa.eu/fr. Cette carte est publiée à titre indicatif, les mises à jour nationales officielles pour la Belgique ont lieu le dimanche.

En outre, de nouvelles mesures visent à renforcer les contrôles de retour de vacances :

- La procédure propre aux pays de l'Union européenne ou de l'Espace Schengen où circulent des variants dangereux du virus est renforcée, peu importe le code couleur du pays.
- Au retour d'une telle zone européenne à haut risque, les personnes qui n'ont pas encore été complètement vaccinées doivent, en plus d'un test PCR le jour 1 (avec une quarantaine à la clé), effectuer un test PCR le jour 7. Le test du jour 1 n'est pas nécessaire si la personne en question a déjà subi un test PCR dans les 72 heures précédant l'arrivée sur le territoire belge.
- Un résultat positif à un test PCR impliquera une obligation de quarantaine de 10 jours, sans interruption possible.
- Les contrôles visant les Formulaires de localisation des passagers (PLF) et les certificats covid numériques seront renforcés.

Source : https://www.info-coronavirus.be/fr/voyager-en-securite/

La Croix-Rouge

« Partout dans le monde, la Croix-Rouge s'active pour améliorer les conditions de vie des personnes vulnérables.

Bien connue chez nous pour ses secouristes, le don de sang et les centres d'accueil pour demandeurs de protection internationale, la Croix-Rouge de Belgique c'est aussi un réseau de plus de 90 Maisons Croix-Rouge en Wallonie et à Bruxelles.

Ces actions de proximité portées par des milliers de volontaires répondent à des enjeux quotidiens de la population. Prêt de matériel paramédical, transport médical, boutiques solidaires accessibles à tous, aide alimentaire aux situations de précarité de milliers de familles, visites d'enfants à leur parent détenu, tournées de proximité auprès de personnes sans-abris, ...

A l'issue de ces derniers mois qui ont vu notre quotidien chamboulé, la Croix-Rouge met l'accent sur les actions de lien social.

Depuis plus de 15 ans, des centaines de volontaires Croix-Rouge vont à la rencontre de personnes qui souffrent de solitude en portant une attention particulière à nos aînés par des visites, l'organisation de moments conviviaux ouverts à toutes et tous en collaborations avec des maisons de repos et d'autres partenaires.

Être isolé.e n'est pas qu'un manque de compagnie mais aussi une absence de soutien au quotidien dans tous les aspects de la vie.

Dans un monde de plus en plus digitalisé, et particulièrement pour les personnes isolées, il convient de trouver les moyens de rester connectés pour rester socialement actif.

Si vous souhaitez soutenir cet incroyable réseau ou en savoir plus sur nos actions de proximité, n'hésitez pas à nous contacter. »

© fournie par la Croix-Rouge

Croix-Rouge de Belgique

Rue de Stalle, 96 – 1180 Bruxelles
081/77 14 19
departement.action.sociale@croix-rouge.be
www.croix-rouge.be

Éditeur responsable : ÂGO asbl - C. Bertouille - Rue de Livourne, 25 - 1050 Bruxelles - Imprimerie Heremans