

PAPYRUS



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

Bureau de dépôt
Bruxelles X - P204025

Trimestriel n° 88/2021 - HIVER

le magazine de



ACTIVITÉS

Covid, quelle gestion politique de la crise ?

ANALYSE

Seniors et Âgisme : Lutter pour les droits des aînés



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



Hainaut-Namur

Valérie Renard

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



Bruxelles

Aurélie Hooreman

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



Hainaut Centre

Olivia Strano

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

Luxembourg

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



Hainaut Ouest

Pierre Tromont

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

Tout le personnel d'Âgo applique les règles émanant du gouvernement fédéral. De ce fait, l'équipe n'est pas toujours joignable par téléphone. N'hésitez pas à contacter nos animateur/trices par mail (voir coordonnées sur cette page).



📍 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



5



9



16



19



ACTIVITÉS

- Mois de l'actu 4
- Vers une disparition du cash ? 5
- Animations Seniors 2.0 6
- Ateliers photos 6
- Agenda 7
- Suggestion de visite et lecture 8



ACTUALITÉS

- Législation 9-11



PUBLICATIONS

- Analyses 12-14



SANTÉ

- Les problèmes de vue des seniors 15-17



DIVERS

- Prix Passeur de mémoire 2021 18
- Votre identité numérique sur votre smartphone 19
- ASBL Les Aidants Proches 20

EDITO

A l'approche des Fêtes et à l'aube d'une année nouvelle, toute l'équipe de ÂGO vous présente ses meilleurs vœux de bonheur, et surtout de santé...

Nous souhaitons très sincèrement que vous puissiez passer de très bons moments avec vos amis, vos connaissances, votre famille... et tous ceux que vous aimez !

Nous aspirons toutes et tous à une vie relationnelle normale avec la reprise progressive des échanges, des contacts, des activités, des déplacements possibles, mais nous savons aussi que nous devons rester vigilants pour nous-mêmes comme pour les autres. C'est dans cet entredeux raisonnable, mêlant bon sens, prudence sanitaire, et conscience de l'importance capitale des interactions humaines, que nous voulons nous situer.

Rien ne remplace la chaleur humaine, et rien n'égale le plaisir constructif d'être citoyens, lucides, travaillant ensemble...

Toute l'équipe d'Âgo remercie ainsi les bénévoles des fédérations et des amicales qui ont continué à être à notre écoute et qui en 2022 continuent à nous proposer des activités diverses et enrichissantes !

Nous vous souhaitons une année 2022 positive, belle, et pleine de joie...

Vos dévoués,



Sylvain ETCHEGARAY
Directeur

Chantal BERTOUILLE
Présidente



Covid, quelle gestion politique de la crise ?

MARS 2020. La pandémie de Covid-19 frappe la Belgique au moment où celle-ci traverse l'une des plus longues crises politiques de son histoire. Le pays est dirigé depuis plus d'un an par un gouvernement fédéral minoritaire en affaires courantes et, depuis les élections du 26 mai 2019, c'est en vain que l'on s'efforce de mettre en place un nouveau gouvernement fédéral. En outre, la répartition des compétences au sein de l'État fédéral est compliquée et la relation entre les différents gouvernements peut l'être également.

De quelle manière la Belgique a-t-elle mis en place un système de gestion de la crise sanitaire, à certains égards novateur sur le plan institutionnel ? Comment la crise politique a-t-elle été résolue ?

OCTOBRE 2021. Le gouvernement De Croo dit 'Vivaldi' célèbre son 1er anniversaire. Pendant un an, il a géré la crise sanitaire persistante et organisé la campagne de vaccination contre le Covid-19.

Comment son action s'est-elle distinguée de celle du gouvernement Wilmès ? Comment des mesures exceptionnelles prises dans l'urgence pour gérer une crise aiguë et inattendue ont-elles fait place à des mesures destinées à s'installer dans la durée ? Comment de nouveaux dispositifs ont-ils été décidés, comme l'usage du Covid Safe Ticket ? Quel est l'impact de l'adoption de la loi pandémie sur la gestion de la crise ?

Telles sont les questions abordées dans cette conférence par Caroline Sägesser.

Caroline Sägesser est docteure en histoire et chercheuse au sein du secteur socio-politique du CRISP. Ses principaux thèmes de recherche sont le fonctionnement des institutions, l'histoire politique et les cultes et la laïcité.

ÂGO organise différentes animations sur le sujet en décembre avec la collaboration du CRISP dont vous trouverez les dates sur notre site www.ago-asbl.be ou encore notre page FB.

Voici déjà quelques dates ...

7 décembre : Wavre 10h - *Emmanuelle* 010/22 93 54

13 décembre : Namur 10h - *Valérie* 081/24 03 53

21 décembre : Rochefort 14h - *Valérie* 081/24 03 53

13 janvier 2022 : Schaerbeek 10h30 - *Aurélié* 0474/10 80 82



Raréfaction des distributeurs et numérisation des procédures, vers une disparition du cash ?

Aujourd'hui, accéder à son argent devient de plus en plus difficile : les agences ferment leur porte tour à tour et le nombre de distributeurs de billets est en baisse depuis plusieurs années. La raison ? Le numérique ! Toutes les opérations bancaires peuvent se faire par internet et les paiements électroniques sont aussi en progression. Si certains s'en réjouissent, pour d'autres, cette transformation du paysage bancaire est plus compliquée à digérer.

Récemment, deux projets des banques, Batopin et Jofico, font parler d'eux car leurs initiatives vont impacter tous les citoyens, qui n'ont pas eu l'occasion de s'exprimer au préalable.

Batopin est un projet des banques Belfius, BNP Paribas Fortis, ING et KBC qui prévoit de supprimer tous les distributeurs de billets de ces banques d'ici 2024 (en total, cela représente 5062 distributeurs) pour les remplacer par 2000 à 2400 distributeurs "neutres".

Vous l'aurez compris, en supprimant plus de la moitié de ces distributeurs, la distance pour accéder à un appareil va être rallongée. Jusqu'à 5 km pour certaines personnes ! Alors qu'aujourd'hui, 60 % des Belges ont accès à un distributeur à moins de 1 km de chez eux...

Quant au projet Jofico, il regroupe les banques Argenta, AXA Banque, Crelan, vdk banque et bpost qui, ensemble, détiennent actuellement 1511 appareils. Même si une diminution du nombre de distributeurs n'est pas un objectif clairement annoncé, il convient quand même de constater qu'on est passé de 1555 distributeurs fin 2019 lors du démarrage de Jofico à 1511 en 2021.

Ces deux projets inquiètent plus d'un citoyen... Les paiements électroniques progressent, certes, mais avons-nous pour autant perdu tout intérêt pour les pièces et les billets ? Acceptez-vous que votre distributeurs de billets disparaisse ? Êtes-vous prêts à faire 5 km pour retirer ou déposer du cash ? Êtes-vous prêts à faire la file aux distributeurs (car qui dit moins de distributeurs dit plus de monde sur les mêmes distributeurs...) ?

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Afin de permettre au plus grand nombre de témoigner de leur sentiment, de construire une réflexion critique commune, et de voir comment résister au mieux à ce processus, des animations seront organisées à différents endroits avec l'asbl Financité.



- 24 janvier :** Rochefort - 10h - Valérie - 081/24 03 53
- 25 janvier :** Namur - 10h - Valérie - 081/24 03 53
- 17 février :** Liège - 14h - Mme Mommaels - 0477/36 68 46
- 22 février :** Wavre 10h - Emmanuelle - 010/22 93 54
- 24 février :** Schaerbeek - 14h - Aurélie - 0474/10 80 82





L'empreinte numérique, quelles traces laissons-nous sur le net ?

par l'asbl CLARA

2 février 2022 : Tournai 14h
Pierre 069/34 38 39

1er mars 2022 : Namur 10h
Valérie 081/24 03 53

7 mars 2022 : Rochefort 10h
Valérie 081/24 03 53

10 mars 2022 : Wavre 10h
Emmanuelle 010/22 93 54

11 mars 2022 : La Louvière 13h
Olivia 064/84 84 67

18 mars 2022 : Bruxelles 10h30
Aurélié 0474/10 80 82

24 mars 2022 : Liège 14h
M-Blanche 04/229 74 62

28 avril 2022 : Quiévrain 14h
Mr Danhier 065/45 86 43

Ateliers photos

Est-il possible de réussir des photos sans logiciels de retouches ? OUI

La photographie c'est 70 % de créativité et 30 % de technique.

Nous vous proposons :

Apprendre la COMPOSITION – (sens de lecture, remplir l'image, l'espace devant le sujet, la règle des tiers, 5 règles pour débuter). COMPRENDRE L'EXPOSITION – Quels mesures d'exposition choisir selon le sujet - Les modes de mesures - Les modes A F – La balance des blancs – La lumière - Photographier les saisons – Les paysages – Réaliser une série photos sur un thème (4 à 10

images) – Photos de rue – Street art – Le Noir et blanc à la prise de vue - Le portrait en lumière naturelle – Le flash (intégré et indépendant).

N'oubliez jamais que vous pouvez trouver sur Internet un tutoriel pour utiliser PHOTOSHOP, mais aucun pour augmenter votre imagination ou rattraper les erreurs. Une photo ratée ne restera jamais qu'une photo ratée... avec ou sans retouches !



INTÉRESSÉ ? REJOIGNEZ-NOUS !

Explications thématiques avec analyse d'images.

Sorties photos afin de réaliser des prises de vues avec conseils techniques (centre-ville, citadelle, bord de Meuse...)

OUVERT à toutes et tous, quel que soit le type d'appareil (compact, reflex, smartphone).

Chaque second mardi du mois de 10h A 12h au 35 rue Bas de la Place à Namur (locaux de la Mutualité Libérale)

Prochain rendez-vous le mardi 11 janvier 2022

Inscriptions obligatoires

0494/25 84 48 (Valérie Renard) ou 0478/60 08 79 (Louis Crabeck, formateur)



LIÈGE

Ans

Mme Neven – 04/226 70 21

8 février 2022 – 14h30 - Loncin

« **Le Langage jeune, décryptage pour seniors grands-parents pas encore web 2.0 !** » par Mr Boucly

Liège

Mme Mathias – 0494/46 45 05

7 décembre – 14h : « **La face cachée des textiles** »
par écoconso

8 décembre – 14h et 16h : Animation
intergénérationnelle « **Les produits de nettoyage** »
avec les JML par écoconso

11 janvier 2022 - 14h30 : « **Les soins palliatifs, la loi du patient, et l'euthanasie** » par Mme Legaye de la Plate-forme des soins palliatifs de Chênée

18 janvier 2022 - 13h : « **Apprendre à désencombrer son chez soi** » par Mme Mathieu

25 janvier 2022 - 14h30 : « **Le Silver marketing, ou comment la publicité a ciblé les seniors, nouveau créneau de consommateurs à haut potentiel financier ?** »
par Mr Boucly

22 février 2022 - 14h30 : « **Les manipulateurs sont parmi nous** » par Mr Boucly

3 mars 2022 - 14h : « **Si tous les Anthony du monde...** »
retrace l'histoire d'Anthony, actif au sein du Collectif citoyen S13, association qui vient en aide aux migrants de l'aire d'autoroute de Spy. La vie d'Anthony et d'autres (bénévoles dans d'autres structures et localités) a changé depuis leur « engagement citoyen ».

31 mars 2022 - 14h : « **Autour de l'eau** » par écoconso

Waremme

Mr De Cock – 0475/80 01 55

24 janvier 2022 - 14h : « **Vieillir et conduire, faut-il choisir ?** » par Mr Boucly

21 février 2022 - 14h : « **Autour de l'eau** » par écoconso

NAMUR

Valérie Renard – 081/24 03 53

7 et 21 décembre - 10h – Rochefort : Ateliers mémoire

HAINAUT OUEST

1er février 2022 – 14h – Péruwelz : « **Pollution électromagnétique, fronde contre les ondes** » par Mme Devillers de l'AREHS. Mr Cambier 069/77 17 65

17 février 2022 – 14h – Quiévrain : « **Pollution électromagnétique, fronde contre les ondes** » par Mme Devillers de l'AREHS. Mr Danhier 065/45 86 43

17 mars 2022 – 15h – Ath : « **Tourisme de masse du paradis à l'enfer** » par l'asbl Ecoconso. Mr Rensonnet 068/28 61 08

16 juin 2022 – 15h – Ath : « **Histoire et anthropologie du masque** » par Mme Geneviève Lacroix. Mr Rensonnet 068/28 61 08

**Bien vieillir... Oui mais comment ?
Les maisons de repos : pour ou contre ?
Que transmettre aux futures générations ?
Vous avez la parole.**

Âgo lance un nouveau projet qui se tiendra tous les derniers mardis du mois : ÂGORA !

Ce **30 novembre à 10h30**, Olivia et Valérie auront le plaisir de vous accueillir autour de leur table de discussion virtuelle pour échanger en toute convivialité. À bientôt !

La plupart de nos amicales ont repris doucement leurs activités, qu'elles soient conviviales, culturelles ou plus réflexives...

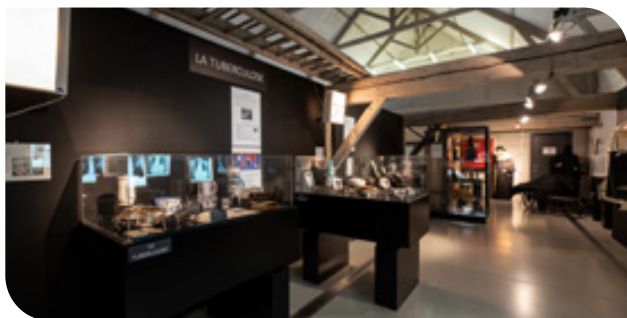
N'hésitez pas à contacter l'animateur ou l'animatrice de votre région, à consulter notre site www.ago-asbl.be ou notre page Facebook pour connaître les dernières actualités.



Expo « Guerre et paix sous microscope »

Les épidémies se racontent - Des pestes à la covid-19

La visite de cette exposition vous permettra de découvrir les combats millénaires de l'humanité pour survivre face aux épidémies : victoires, défaites, hésitations, méthodes aussi ingénieuses que parfois farfelues, grands hommes à qui nous devons le maintien en respect de tant de maladies, découvertes magistrales...



Mais aussi un parcours illustré par 250 objets, instruments, documents d'époque et œuvres d'art, reconstitution d'une mesure au temps de la Peste dans laquelle toute la famille était « enfermée » jusqu'à extinction complète de la maladie (confinement de l'époque), ...

L'origine des quarantaines, les animaux réservoirs et vecteurs de maladies, la célèbre désinfection du courrier, les remèdes magiques ou rocambolesques, la fabuleuse créativité de nos ancêtres n'auront plus de secret pour vous. Mais l'histoire nous a rejoint, la Grippe espagnole, le Sida, Ebola et...la Covid se raconteront aussi.

Vous quitterez cette expo avec un autre regard sur les pandémies et sur la Covid également.



Informations :

📍 Place Alix de Rosoît à 7860 Lessines

☎ 068/33 24 03

🌐 <https://www.notredamealarose.be/>

€ **Tarifs : 5€/pers uniquement pour l'expo**
Entrée gratuite le 1^{er} dimanche de chaque mois.

Si visite du musée complet, l'accès à l'expo est compris dans le ticket d'entrée. Jusqu'au 9 janvier 2022

Livre « Covid 19 et détresse psychologique - 2020, l'odyssée du confinement »

Pr Nicolas Franck – éditions Odile Jacob

Quand, en mars 2020, toute la population a été confinée, nous avons perdu nos repères, ce qui a engendré stress et anxiété (réaction normale de l'organisme face à un changement). Le prolongement de ce confinement, ainsi que les mesures toujours appliquées à l'heure actuelle, telles que le port du masque, la distanciation sociale, peut révéler, entretenir ou aggraver tous ces troubles anxieux, dépressions, addictions...etc. Même avec le déconfinement et un retour progressif à la « normale », beaucoup gardent des comportements d'évitement. Chez ces personnes, c'est la peur qui prend le dessus. Peur engendrée notamment par la perte de liberté, l'incertitude, le désœuvrement, le manque de contacts sociaux, mais surtout par les messages anxiogènes largement diffusés par les médias (nombre de décès ou de personnes contaminées chaque jour !).

L'adaptation au confinement varie fortement d'une personne à l'autre, ainsi qu'en fonction de différents facteurs : les personnes seules, invalides, celles qui ont perdu leur emploi, qui vivent dans des logements exigus ou dans des conditions modestes, verront leur anxiété augmenter en même temps que leur bien-être mental diminuera.

Est-il néanmoins possible de vivre au mieux cette période difficile ? Oui, car malgré les restrictions qui nous sont imposées, nous avons encore le contrôle sur plusieurs aspects de notre vie ! Organisons nos journées en programmant des activités, maintenons des horaires de sommeil appropriés, diversifions notre alimentation, gardons un minimum d'activité physique, maintenons des contacts sociaux (par téléphone, SMS, appels vidéo...en évitant de passer par les réseaux sociaux, superficiels et sources de mésinformation), cultivons la détente et...lâchons prise !

Ce livre peut être emprunté pendant un mois au centre de documentation de l'AVIQ.

Infos : 071/33 77 44 - documentation@aviq.be.



Nouvelles des pensions : Les grands axes de la réforme des pensions de la Ministre Lalieux

Par André Bertouille – Ancien Ministre – Expert pension ÂGO

1. Partir à la retraite à 60 ans - Conditions

Une pension anticipée après 42 années de carrière si vous avez 60 ans

Il s'agit d'un assouplissement par rapport au système actuel qui exige une carrière de 44 années pour partir à 60 ans. Si vous avez travaillé dès l'âge de 18 ans, vous pourrez partir à 60 ans. Si vous avez étudié pendant 4 années, il vous faudra attendre 64 ans pour votre retraite.

Cet assouplissement n'est pas négligeable et permettra probablement aux personnes les plus épuisées par un métier pénible de partir plus tôt.

Il s'agit cependant d'une mesure passéiste qui concernera dans le futur peu de gens. En effet, combien de jeunes aujourd'hui commencent leur carrière à 18 ans ?

Une pension à temps partiel après 60 ans et 42 années de carrière

La pension à temps partiel n'est pas une idée nouvelle. Aujourd'hui, on peut partir à la pension

uniquement à temps plein. Ici, la Ministre envisage une pension à $\frac{1}{2}$ temps ou à 4/5ème temps. Ce système ne manque pas d'intérêt pour le travailleur mais il va rentrer en compétition avec les systèmes de crédit-temps fin de carrière. D'autant plus, que l'on prévoit l'octroi d'un bonus pension pour les jours prestés après 42 années de carrière (voir point suivant).

Il est fort probable que l'on n'optera plus pour un système de crédit-temps fin de carrière dans l'hypothèse où l'on n'a pas 42 années de carrière. Pour rappel, un crédit-temps fin de carrière (avec l'allocation de l'ONEM) peut être obtenu dès 60 ans avec un passé professionnel de 25 années. Dans ce cas l'ensemble de la période non prestée est assimilée pour le calcul de la pension mais parfois sur base d'un droit minimum.

2. Un bonus pension ?

Un bonus de pension de 2 € pour chaque jour presté après 42 années de carrière. Ceci correspond à une augmentation de pension d'environ 50 € bruts par mois pour une année prestée après une carrière de 42 ans. Si vous le faites pendant 3 ans, cela représentera une augmentation de pension de 150 €.

C'est un système forfaitaire. Que votre salaire

soit de 2.000 € ou 6.000 € bruts par mois, votre bonus sera identique. L'impact sera donc proportionnellement beaucoup plus important pour les pensions les plus basses.

Un système, plus ou moins équivalent, a existé dans le passé mais il a été supprimé en raison d'un coût trop élevé et de sa faible incidence sur le taux d'emploi des plus âgés.

3. Une pension à 1.500 € net

Voici une dernière mesure qui semble se confirmer. En 2024, tout le monde aura droit à une pension minimale de 1.500 € nets ... à condition d'avoir 45 années de carrière.

Tout le débat actuel se focalise sur les conditions pour obtenir un calcul de la pension sur base d'un minimum. Les conditions actuelles sont extrêmement complexes. Pour faire simple et sans être complet, il faut avoir un minimum de 30 années de carrière. Pour chaque année, il

faut au moins 208 jours (prestés ou assimilés). Si vous avez 30 années définies comme cela, vous obtenez une pension équivalente à 30/45ème de la pension minimale.

La Ministre propose une condition de 10 années de carrière avec minimum 104 jours pour octroyer un droit à la pension minimale. Cependant, elle sera toujours calculée au prorata de la carrière. Nous sommes ici dans une incompréhension totale. Cette condition, qui au fond n'en n'est



plus une, doit être refusée. En effet, quasiment tout le monde aura droit à un calcul sur base de la pension minimale. Ce qui ne veut pas dire que tout le monde aura 1.500 € évidemment. Mais avec cette condition, le champ d'application de la pension minimale sera considérablement élargi et sera sans doute impayable.

Faut-il encore tenir compte des périodes assimilées pour déterminer l'octroi d'une pension minimale et si oui dans quelles proportions ? Cette question mérite un débat et devrait être analysée d'une façon objective et sans idéologie. Quelle est la sociologie des personnes bénéficiant actuellement

d'une pension minimale ? Pourquoi sont-elles dans cette situation ? D'autres personnes devraient-elles y avoir accès ?

Doit-on octroyer la pension minimale à condition d'avoir 20 années de travail effectif ? Ce qui ne semble pas déraisonnable à première vue. Doit-on laisser les conditions, telles que nous les connaissons aujourd'hui et simplement monter la pension minimale à 1.500 € ? Doit-on mettre autant de moyens financiers sur ce point ? Quid de la pension des fonctionnaires et de l'harmonisation des systèmes de pension ?

Nouvelles des pensions : Incidence des revenus d'une activité sur la pension

Des précisions ont été publiées en ce qui concerne les incidences des revenus provenant de l'exercice d'une activité pour les pensionnés sur le paiement des pensions.

Si vous moins de 65 ans, les limites à ne pas dépasser sont les suivantes en 2021 :

Conditions	Charge d'enfant	Salarié, fonction ou mandat	Indépendant (ou mix salarié-indépendant)
Avant 65 ans : avec une pension de retraite ou de survie (+ éventuellement pensions retraite d'un autre régime)	Non	8.496 €	6.797 €
	Oui	12.744 €	10.195 €
Avant 65 ans et avec uniquement une pension de survie	Non	19.782 €	15.826 €
	Oui	24.728 €	19.782 €

Lorsque la limite annuelle est dépassée, le paiement de la pension de l'année civile concernée est réduit à concurrence du pourcentage de dépassement des revenus. Une réduction de 1 à 100%, selon le pourcentage de dépassement, sera appliquée à la pension. Pourcentage arrondi à l'unité supérieure si la première décimale est égale ou supérieure à 5. Si vous avez **65 ans** ou moins mais comptez 45 années de carrière pour l'ouverture du droit à la pension de retraite anticipée, vous pouvez travailler de manière illimitée. Le cumul illimité est autorisé à partir du 1er janvier de l'année au cours de laquelle vous atteignez l'âge de 65 ans ou remplissez les conditions de carrière.

Si vous êtes retraités du secteur public, que vous avez été mis à la retraite d'office **avant 65 ans** (les militaires, l'inaptitude physique), et comptez 45 années de carrière, vous pouvez également cumuler

de manière illimitée cette pension de retraite, ainsi que toutes les autres pensions de retraite et de survie avec des revenus professionnels.

Dans certains cas, vous pouvez bénéficier de **limites annuelles plus élevées si vous êtes retraités du secteur public et bénéficiez :**

- ▶ d'une pension de retraite qui vous est accordée d'office avant l'âge de 65 ans (militaires, inaptitude physique) ;
- ▶ d'une pension de retraite comme ancien membre du personnel de carrière des Cadres d'Afrique ;
- ▶ d'une pension de retraite ayant pris le cours avant le 1er juillet 1982.



Ces limites annuelles majorées sont les suivantes :

Conditions 2021	Charge d'enfant	Salarié, fonction ou mandat	Indépendant (ou mix salarié-indépendant)
Avant 65 ans : avec une pension de retraite ou de survie (+ éventuellement pensions retraite d'un autre régime)	Non	24.540 €	19.632 €
	Oui	29.850 €	23.880 €

Si vous dépassez ces limites annuelles plus élevées, la pension ne peut être réduite que de 10 % ou 20 % maximum.



La Loi sur les ASBL du 27 juin 1921 a été entièrement revue.

André Bertouille en a édité une publication pour l'information de nos membres et nos amis.

Dans ce travail, il a réuni toute la documentation sur les ASBL de la Loi de 1921 à celle du 23 mars 2019 déjà modifiée par celle du 20 décembre 2020.

Cette brochure **gratuite** est éditée par **Âgo asbl** en partenariat avec les **Seniors MR**.

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



Seniors : Participez ! La solution pour bien vieillir ?

La vieillesse reste encore mal connue. Isolement, maltraitance, démence, dépendance, sentiment d'inutilité : toutes autant de causes auxquelles nous devons sensibiliser l'opinion publique pour que change le regard porté sur le vieillissement. Et pour que le grand âge soit mieux accompagné, mieux compris, et mieux considéré dans notre société. Car la vieillesse n'est pas

Participer pour s'émanciper

Bien vieillir serait à la portée de chacun d'entre nous. Cela requiert d'abord et avant tout une plus grande responsabilité individuelle : il devient de notre ressort d'adopter des comportements sains, d'entretenir notre corps, de maintenir des activités sociales et de prévenir à l'avance nos vieux jours. Quant aux politiques sociales, aux campagnes des associations, aux actions publiques, elles cherchent de plus en plus à impliquer directement les personnes âgées. Et de telles initiatives fleurissent en Fédération Wallonie-Bruxelles. Vous voulez un exemple ? L'association *Le Bien Vieillir* a produit la brochure « AÎNÉS, À VOUS DE JOUER ! » donnant 9 leviers permettant de *soutenir la participation des aînés*. L'idée est la suivante : c'est en s'engageant dans des projets porteurs de sens et émancipateurs, en se sentant concernés, en se mobilisant, en s'investissant, en contribuant, que les seniors pourront occuper une véritable place dans la société. Autrement dit, ces derniers ne sont pas seulement les spectateurs des projets qui les accompagnent, ils en sont les principaux **acteurs**¹.

Bref, il n'est plus rare d'entendre des discours invitant les personnes âgées à participer, à leur échelle mais de manière active. Les domaines concernés sont bien évidemment multiples : militantisme politique, engagement bénévole au sein d'une association, participation à des activités culturelles, sociales, religieuses ou sportives, etc. Cette invitation à rester actif présente des opportunités multiples : « La participation sociale s'entend ici non seulement comme un moyen pour accroître les capacités individuelles d'adaptation au vieillissement, mais aussi comme un facteur de lutte contre l'isolement, d'engagement des personnes âgées dans la politique locale et de reconnaissance de leur mobilisation citoyenne². » Par conséquent, participer apporte des avantages aux personnes âgées comme à la société dans son ensemble qui peut bénéficier de l'action et de l'expérience d'une partie importante de sa population.

1 Brochure à retrouver sur le site Internet du *Bien Vieillir*.

2 Soleymani, Dagmar, Gilles Berrut, et Arnaud Campéon. « Dossier : Promouvoir la participation sociale des personnes âgées ». *La santé en action*, n° 443 (2018): 8-10.

que ce lent et sombre déclin auquel nous serions probablement tous confrontés un jour ou l'autre. Cette image négative, qui alimente les discours âgistes, est de plus en plus nuancée, voire carrément contredite. En effet, de nombreux seniors envisagent aujourd'hui leurs vieux jours avec optimisme. Cette nouvelle représentation positive porte le nom du **bien vieillir**.

Un exemple : le modèle Tubbe

Souffrant d'une réputation déjà peu favorable, laquelle a été aggravée par la pandémie, les maisons de repos belges veulent se réinventer. En Wallonie, elles sont de plus en plus nombreuses à prendre inspiration du modèle *Tubbe*. Originaire de Suède, celui-ci propose une organisation alternative des maisons de repos. L'idée est de faire participer le résident à la vie commune, dans une logique de cogestion (horaire flexible, menus établis en concertation, décision collective pour l'aménagement des lieux, etc.). Cela implique un changement de paradigme selon lequel la maison de repos ne suit plus une structure pyramidale encadrant le senior, mais « une approche participative et des soins résolument relationnels³ », substituant au principe d'infantilisation celui d'autonomisation – afin de rendre à nos aînés leur **pouvoir d'agir**.

Du côté du personnel, et malgré que ce principe soit parfois difficile à mettre en œuvre au quotidien (absence de moyens, urgence de la situation, manque de concertation, etc.), les soignants doivent *faire avec* la personne plutôt que *faire à sa place*. Autrement dit, il s'agit d'accompagner et non de diriger, de soutenir et non de prendre en charge.

Oui mais...

Aurait-on alors trouvé la solution miracle pour mieux intégrer nos aînés à la vie sociale ? Les bénéficiaires d'une participation à tout prix sont-ils sans aucun coût pour les seniors ? Les discours qui les invitent à renforcer leur pouvoir d'agir, à activer leurs compétences, à être acteurs de leur propre vie, ne sont pourtant pas neutres. Nous devons donc prendre garde à ne pas renforcer les inégalités, exclure davantage, culpabiliser,... Vous voulez en savoir plus ? Découvrez notre prochaine analyse !

3 Zoom : Le modèle Tubbe, une inspiration pour nos maisons de repos et de soins. *Fondation Roi Baudouin*, 2020.



Seniors et âgisme : Lutter pour les droits des aînés

Ces derniers mois, les voix sont de plus en plus nombreuses à se faire entendre pour défendre nos aînés. Que ce soit pour dénoncer les conditions de vie des retraités, les mauvais traitements en maison de repos, l'exclusion financière, l'isolement ou encore la gestion de la crise sanitaire, toutes s'accordent pour désigner

Des enjeux contemporains

Le 28 septembre, juste à la veille de la Journée internationale des personnes âgées, Amnesty International a publié un dossier spécial au sujet des droits des aînés dans la société belge francophone. L'association pose un constat alarmant : **7 seniors sur dix** déclarent être victimes de préjugés en raison de leur âge⁴ !

Plus tôt cette année, c'est l'Organisation Mondiale de la Santé qui a rendu public un rapport sur l'âgisme, faisant de la lutte contre celui-ci un véritable « **enjeu mondial** ». L'objectif est clair : attirer l'attention sur une cause encore trop méconnue. En s'adressant « aux décideurs politiques, aux praticiens, aux chercheurs, aux organismes de développement et aux membres du secteur privé et de la société civile », l'OMS rappelle que ce problème concerne la société dans son ensemble. L'âgisme apparaît donc comme une lutte à mener sur plusieurs fronts. Si nous voulons « créer un monde pour tous les âges », il est de notre devoir à tous d'agir, car les réponses à donner sont autant individuelles que collectives. « Il est temps de dire non à l'âgisme⁵. »

Ces dernières années, les études se multiplient afin que l'on puisse apporter des données chiffrées et approfondir nos connaissances sur la situation ; les campagnes visant à informer, à sensibiliser, voire à mobiliser, gagnent en visibilité ; des voix s'élèvent pour témoigner ou pour dénoncer la manière dont sont traités nos aînés. Bref, l'âgisme est devenu une problématique bien actuelle – la crise sanitaire ayant d'ailleurs contribué à une meilleure visibilité des situations vécues par les seniors.

Paradoxalement, Amnesty International dit de l'âgisme qu'il s'agit d'une « violence d'un autre âge ». Identifié depuis déjà une cinquantaine d'années comme un « mal social majeur⁶ », il est assez interpellant d'observer que cette cause constitue toujours un enjeu prioritaire : malgré les actions et malgré la sensibilisation, l'âgisme semble bel et bien ancré dans notre société. Et quand on pense aux discours alimentant la fameuse fracture générationnelle en période de pandémie (« *Les jeunes se sacrifient pour les vieux* », « *S'il faut trier les patients, mieux vaut sauver en priorité les plus jeunes* »), on se dit que la lutte sera encore longue...

un même responsable : l'âgisme ambiant au sein de notre société. Mais de quoi s'agit-il au juste ? Pourquoi en parle-t-on maintenant ? Et surtout, comment pouvons-nous lutter contre cette forme de discrimination ? Notre analyse apporte un regard nuancé et critique sur une notion ancienne, mais toujours bien actuelle.

L'âgisme... Qu'est-ce que c'est ?

La notion d'âgisme désigne les stéréotypes, les préjugés et la discrimination à l'encontre de certaines personnes en raison de leur âge. Ce dernier constitue donc un critère sur lequel repose une différenciation (« *ils sont différent de nous !* »), qui peut être la source d'injustices et d'inégalités. L'âgisme peut avoir des conséquences graves, notamment sur la santé, sur l'estime de soi ou sur l'exclusion.

Il s'agit en général d'une *violence invisible*, en ce qu'elle se manifeste à plusieurs niveaux de la société : dans les relations que nous entretenons avec les autres au quotidien, dans les réglementations institutionnelles, dans l'espace public, politique et médiatique, etc. Omniprésent et largement partagé, l'âgisme finira même par être intériorisé par les personnes qui en sont la cible – il est si ordinaire, qu'il devient normal et finalement accepté : « *Je dois faire attention à mon attitude, car j'ai l'air d'un petit vieux !* », « *Je ne suis plus capable de faire ceci ou de décider cela...* »

La représentation que nous avons de la vieillesse, souvent négative, est au cœur des discours et des comportements âgistes. Pour cette raison, l'OMS recommande de mieux éduquer et de favoriser les rencontres intergénérationnelles, véritables stratégies pour transformer les rapports que nous avons avec nos aînés. Comme l'écrit de manière très juste l'anthropologue David le Breton, au sujet du vieillissement de notre corps : « Le sentiment de vieillir vient d'ailleurs, il est la marque en soi de l'intériorisation du regard de l'autre⁷. » Il est donc avant tout primordial de changer notre regard sur le grand âge.

4 Les informations concernant ce dossier spécial peuvent être retrouvées sur le site Internet d'Amnesty International Belgique.

5 Les informations concernant ce rapport, ainsi que d'autres ressources, peuvent être retrouvées sur le site Internet de l'OMS.

6 Hummel, Cornelia. « Les paradigmes de recherche aux prises avec leurs effets secondaires ». *Gérontologie et société* 25 / 102, n°3 (2002) : 41-52.

7 Le Breton, David. *Anthropologie du corps et modernité*. Presses Universitaires de France, 2011 [1990], p. 218.



Une notion trop floue ?

Le constat auquel nous sommes arrivés jusqu'ici nous conduit à poser la question suivante : alors qu'il serait de notre intérêt à tous de mieux valoriser le grand âge (nous sommes et serons tous concernés un jour ou l'autre), comment expliquer que l'âgisme soit encore si ordinaire, voire si banalisé dans notre société ?

Au même titre que nous luttons contre le racisme et le sexisme, se battre contre les comportements, les discours et les représentations âgistes est capital. Mais le fait que ceux-ci soient à la fois invisibles et partout ne facilite malheureusement pas le changement social et n'encourage pas à adapter notre manière d'agir. Pour le dire autrement, comment porter un autre regard sur quelque chose que l'on ne perçoit pas, ou mal ? C'est donc la position que nous défendrons dans cette analyse : la lutte contre l'âgisme souffre du flou qui entoure cette notion. Voici trois raisons pour lesquelles l'utilisation courante du terme *âgisme* peut poser des difficultés à une bonne compréhension du phénomène.

1. Rappelons d'abord que *les vieux* ne constituent pas une catégorie homogène, un groupe social partageant des intérêts communs et une expérience unique de la vieillesse. Ajoutons que la frontière entre les classes d'âge est poreuse, et que leur perception est évolutive tout autant que relative. Cela explique notamment pourquoi le développement d'une « conscience d'âge⁸ » reste limité : aujourd'hui, on préférera aborder les vécus dans leurs inégalités, en montrant comment l'âgisme nous impacte tous de manière différente selon les situations. Car finalement, que signifie *être vieux* ?

2. Le bien vieillir offre un regard optimiste du vieillissement qui contrebalance l'ancien paradigme du déclin, cette vision passéiste et avant tout négative du grand âge. Toutefois, cet idéal présente le risque de devenir une **injonction tyrannique**, dont les « effets secondaires » n'ont, quant à eux, rien de positifs⁹ : culpabilisation, stigmatisation, sur-responsabilisation,... Autrement dit, on peut également retrouver de l'âgisme dans les discours stéréotypés qui visent plutôt à romantiser la *vieillesse réussie* et la *vieillesse active* : ils

contribuent à exclure tout ceux qui ne parviennent à s'y conformer.

3. Ce qui relève ou non de l'âgisme est **subjectif** et **relatif**. Pour certains, être qualifié de *vieux* a quelque chose d'insultant ; tandis que pour d'autres, des termes tels que *seniors*, *ânés* ou *baby-boomers*, sont des euphémismes politiquement corrects qui dispensent une forme insidieuse d'âgisme. On retrouve une même ambiguïté lorsque, pour qualifier toute violence subie après un certain âge, d'aucuns parlent de *maltraitance* – comme si après septante ans, nous étions nécessairement bien ou mal traités par les autres. On se demandera alors dans quelle mesure certains discours sensibilisant à l'exclusion ne participent pas, paradoxalement, à séparer davantage : *les vieux sont vulnérables, il faut veiller sur eux*. Dernier exemple : celui de l'euthanasie. Les défenseurs qualifieront d'âgistes ceux qui refusent aux aînés la possibilité de décider de leur propre fin de vie ; les détracteurs dénonceront l'âgisme d'une société qui n'a pas su accorder une place aux plus âgés. Ce terme sert donc d'arguments pour défendre les deux pôles opposés d'une même cause¹⁰. Bien pratique... Mais une notion **récupérée** afin de pouvoir dire tout et son contraire n'a malheureusement que peu d'utilité !

En conclusion

Construire une société de tous les âges requiert avant tout de changer le regard porté sur le grand âge. Dans cette analyse, nous avons montré que la défense des droits des aînés pouvait se heurter à des obstacles. En questionnant ceux-ci, nous ne remettons nullement en cause l'importance de l'enjeu que constitue la lutte contre les discours, actes et comportements âgistes. Il s'agit évidemment d'une forme de violence que nous devons dénoncer. Le flou qui entoure ce phénomène conduit toutefois à une utilisation simpliste et abusive de la notion d'âgisme. Avec le risque d'**essentialiser** la vieillesse. Ainsi, il ne faudrait pas que toutes les injustices et inégalités que vivent les seniors trouvent pour seule explication l'âgisme ambiant de notre société !

Allons plus loin...

- Pour mieux approfondir ce sujet, découvrez notre précédente analyse *Seniors et Bien Vieillir* !
- Pour une lecture agréable et pleine de bon sens sur le phénomène de l'âgisme, lisez le livre récemment publié de Marie Charrel, *Qui a peur des vieilles ?*

Analyses rédigées par Marin Buyse – chargé d'études

8 Rennes, Juliette. « Conceptualiser l'âgisme à partir du sexisme et du racisme. Le caractère heuristique d'un cadre d'analyse commun et ses limites ». *Revue française de science politique* 70, n° 6 (2020): 725-45.

9 Hummel, 2002.

10 Balard, Frédéric, Pierre Moulin, et Cherry Schrecker. « Finir sa vie, hâter la mort au grand âge ». *Gérontologie et Société* 42/ 163, n°3 (2020): 9-28.



Prendre soin de ses yeux

Rouler en voiture, s'adonner à l'un ou l'autre loisir, lire ou utiliser un ordinateur, effectuer les tâches quotidiennes ... tout cela ne peut s'effectuer que grâce à une bonne acuité visuelle.

Les problèmes de vue peuvent ainsi avoir une grande influence sur nos activités quelles qu'elles soient.

Les personnes de plus de 40 ans ont un risque plus élevé de contracter certaines affections oculaires qui sont liées à l'âge.

La journée mondiale de la vue (14 octobre dernier cette année) permet de sensibiliser la population à l'importance d'une « bonne vue » et à la nécessité d'en prendre soin...

Soyez donc très attentif à toute détérioration de votre vue et consultez rapidement un ophtalmologue en cas de doute.

Voici les soucis les plus courants qui peuvent survenir avec l'avancée en âge.

Glaucome

Le glaucome est une maladie oculaire qui s'accompagne souvent d'une pression intraoculaire élevée. Celle-ci ne provoque pas de douleurs, de sorte que la maladie peut évoluer pendant un certain temps sans que la personne ne s'en aperçoive. Le glaucome provoque une perte progressive de parties du champ de vision, ensuite une diminution de la vue et même, à long terme, la cécité complète. Il est important de suivre un traitement à temps car ce qui a été perdu ne pourra plus jamais être récupéré.

Pour prévenir les dégâts permanents du glaucome, il est conseillé de faire mesurer sa pression intraoculaire par un ophtalmologue. Cet examen est conseillé tous les 2 ans à partir de 40 ans et tous les ans après 50 ans.

Les facteurs de risque du glaucome sont l'âge avancé, le facteur héréditaire et, dans une moindre mesure, le diabète, la myopie sévère, un accident oculaire ou la prise de certains médicaments.

Cataracte

Normalement, le cristallin de l'œil est limpide. En cas de cataracte, le cristallin devient trouble, ce qui rend la vision floue. Au début, des lunettes adaptées ou des lentilles peuvent soulager. Dans le cas où le cristallin devient très trouble et où la qualité de la

vue se détériore et devient gênante, le cristallin doit souvent être enlevé lors d'une opération et remplacé par un cristallin artificiel.

La cataracte peut être causée par certaines affections oculaires, le diabète ou la prise de certains médicaments tels que la cortisone. Généralement, cette affection survient chez des personnes qui ont un âge avancé (souvent après 65 ans).

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

La macula ou tache jaune de la rétine est responsable de l'acuité visuelle centrale de l'œil, que nous utilisons pour lire ou pour effectuer des tâches de précision. En cas de DMLA, la macula fonctionne moins bien, de sorte que l'acuité visuelle centrale diminue. Les parties centrales du champ de vision sont floues tandis que les parties situées sur les côtés demeurent normales. Si un seul œil est atteint, la DMLA est bien souvent quasiment indiscernable au début. Souvent, le patient ne se rend chez un ophtalmologue que quand les problèmes s'étendent au 2^e œil. La DMLA peut cependant être détectée à un stade précoce lors d'un examen oculaire. C'est pour cette raison qu'une visite régulière chez le spécialiste est conseillée à partir de 50 ans. Dans certains cas de DMLA, il est possible de suivre un traitement qui freine la diminution de la vue ou améliore légèrement la vue. L'oculiste décide si des infiltrations dans l'œil avec un médicament ou un traitement au laser sont nécessaires. Parfois, la seule possibilité est d'améliorer la capacité de lecture en ayant recours à du matériel grossissant, comme par exemple une loupe.

Les facteurs de risque pour le développement de la DMLA sont l'âge avancé, le tabagisme (!) et la lumière du soleil. Certaines carences en éléments nutritifs peuvent également jouer un rôle dans le développement de la DMLA. Ainsi, votre oculiste pourra parfois vous conseiller de prendre des compléments de vitamines.

La rétinopathie diabétique

Parmi les complications dues au diabète, l'atteinte des yeux fait partie des plus connues. Et pour cause, la rétinopathie diabétique concerne près de la moitié des diabétiques.

Si les petits vaisseaux sanguins transportant le sang vers la rétine sont endommagés, cela peut créer des micro-anévrismes qui, s'ils éclatent, vont venir



gonfler la rétine et créer des dépôts de matières, induisant des troubles de la vision. Et, dans les cas les plus graves, si du tissu cicatriciel se forme, la rétine peut se détacher et c'est la cécité.

Si certains troubles de la vue peuvent indiquer la présence d'une rétinopathie diabétique (lettres déformées à la lecture, difficultés à passer de la lumière à l'obscurité...) la maladie s'installe souvent sans donner de signes d'alerte. On peut donc être atteint de rétinopathie même avec une bonne vue et en l'absence de symptôme. D'où l'importance d'un contrôle régulier par un spécialiste et d'un dépistage précoce. Si on laisse s'étendre la maladie, celle-ci finira par toucher le centre de l'œil et la rétine, créant de graves et irrémédiables troubles de la vision.

Par ailleurs, la rétinopathie accélère la survenue d'autres pathologies des yeux comme les glaucomes ou la cataracte.

Si des traitements existent et sont efficaces (notamment au laser) pour freiner l'évolution de la maladie et empêcher la cécité, le meilleur traitement

reste la prévention : par un contrôle régulier (au moins une fois par an) chez un ophtalmologue, l'atteinte de l'équilibre glycémique, une tension artérielle maîtrisée, ainsi qu'une bonne hygiène de vie.

Les examens de l'ophtalmologue

L'ophtalmologue procède à plusieurs examens comme :

- la mesure de l'acuité visuelle,
- la tension de l'œil,
- une angiographie rétinienne si nécessaire (qui informe sur la perméabilité des vaisseaux rétiniens).

Mais le principal contrôle reste le classique "examen de fond d'œil", obtenu par dilatation de la pupille.

Source : brochure de La Mutualité Libérale « Pour le plaisir des yeux ! » et <https://www.federationdesdiabetiques.org/> (le guide du parcours de soins du DT2 de la HAS)



Quelques témoignages de seniors à ce sujet ...

La DMLA

« La première fois que ma vision s'est embrouillée comme un voile blanc, j'ai cru que c'était temporaire. Quand le diagnostic est tombé, j'avais peur, oui peur de la noirceur totale ! Les injections m'ont redonné l'espoir de conserver une vision avec un résidu de couleurs ». Albert, 76 ans.

« J'ai été très impressionnée par le traitement qui nécessite des piqûres dans l'œil.

Mais je ne voulais pas perdre la vue ! Et depuis, je vois mieux, c'est vraiment net ! Mes capacités de lecture se sont, même, améliorées ». Pauline, 79 ans.

La Cataracte

« Après mes opérations, je n'ai plus constaté aucune gêne ou rechute. Un tour de magie magnifique, nulle trace de la cataracte ». Guy, 80 ans.

« Depuis l'intervention, je n'ai plus besoin de lunettes pour conduire, ça ne m'était plus arrivé, depuis au moins 30 ans ». Marc, 63 ans.

Le Glaucome

« Je me suis sentie seule face à un handicap qui ne se voit pas !

Quand l'ophtalmologue vous dit que l'on ne peut pas remonter le temps et récupérer ce que l'on a perdu, on ne peut qu'espérer 'stopper' l'évolution de la maladie. Le 'glaucome' neutralisé, je vis aujourd'hui avec une gêne pendant la lecture et je n'ose plus trop sortir seule ! Pourtant, cet handicap me permet d'explorer ma personnalité et de repousser mes capacités ». Lucette, 83 ans.



Prix Passeur de mémoire 2021



Lors de la séance plénière du 6 octobre 2021 et pour la quatrième fois, le Parlement de Wallonie a procédé à la remise des titres du prix *Passeur de mémoire*.

Les premiers prix « Passeur de Mémoire » ont été décernés en 2013.

Soucieux de sensibiliser les citoyens wallons aux enjeux et héritages des première et deuxième guerres mondiales, le Parlement de Wallonie, sous l'impulsion de son comité *Mémoire et Démocratie*, octroie le titre de *Passeur de Mémoire* à des personnes (physiques ou morales) ayant joué un rôle dans la transmission de certains événements politiques et sociaux tragiques de notre histoire, principalement auprès des jeunes générations,

dans une optique de promotion des valeurs démocratiques et de résistance aux idées liberticides.

Après avoir examiné 38 candidatures jugées recevables, le jury a sélectionné en 2021 quatre lauréats qui ont été mis à l'honneur.

- Mme Anny Beauprez, enseignante retraitée qui a initié un projet d'adoption de victimes de la première guerre mondiale inhumées dans les cimetières ;
- M. Paul Brusson (à titre posthume), résistant qui a été déporté dans les camps de concentration pendant la deuxième guerre mondiale et fut un infatigable passeur de mémoire auprès des jeunes ;
- M. Simon Gronowski, témoin de la Shoah auprès de la jeune génération qui a survécu à la déportation en s'évadant d'un convoi qui l'emmenait à Auschwitz ;
- M. Paul Van Ruychevelt, historien amateur qui transmet à de nombreux élèves et citoyens les témoignages des aînés et ses connaissances sur les deux guerres mondiales et la Shoah.

Les quatre lauréats ont reçu une colonne de cristal symbolisant les multiples dimensions de ce titre de Passeur de mémoire.



Votre identité numérique sur votre smartphone

La technologie fait de plus en plus partie de notre quotidien. Lire, travailler, acheter, communiquer, autant de choses que nous faisons de plus en plus souvent en ligne (tout en gardant bien sûr un regard critique sur les dérives et les limites du numérique - notamment au niveau de l'accessibilité !).

Lancée en 2017, itsme® est une application très pratique et ultra sécurisée pour prouver votre identité au moyen de la technologie.

itsme® remplace avantageusement le lecteur de carte d'identité pour les personnes qui disposent d'un smartphone. L'objectif est de faire en sorte que les citoyens puissent **s'identifier en ligne facilement et en toute sécurité**.

Grâce à cette application, vous pouvez par exemple, signer des documents électroniques, accéder à

vos services publics, votre assurance maladie, obtenir l'application CovidSafe, accéder à votre compte bancaire, signer votre déclaration d'impôt, consulter vos données immobilières, introduire des demandes de documents officiels, etc



Pour pouvoir utiliser itsme® au quotidien, la création d'un compte est nécessaire. Vous aurez besoin de votre lecteur de carte d'identité ou de votre lecteur de carte bancaire et de votre smartphone à cette étape. Téléchargez l'application ou rendez-vous sur www.itsme.be pour en savoir plus.

Comme pour tous les services sur Internet, il faut rester vigilant pour éviter les escrocs

- itsme® ne vous demandera jamais dans un mail, par SMS ou par téléphone de réactiver votre compte ou de saisir à nouveau vos coordonnées bancaires.
- Vérifiez toujours l'expéditeur de votre mail et le lien vers lequel vous êtes renvoyé.
- Vous devez réactiver votre compte ? Faites-le toujours via l'appli itsme® ou depuis le site web (www.itsme.be). Ne suivez jamais un lien dans un mail ou un SMS.
- Ne donnez jamais vos coordonnées bancaires par téléphone ou via un lien dans un mail.

Une brochure d'aide à l'installation d'itsme® sur un smartphone créée par itsme® est disponible sur notre site www.ago-asbl.be. Elle peut également vous être envoyée par mail ou par voie postale sur simple demande au 02/538 10 48 ou info@ago-asbl.be.





ASBL Aidants proches

Voici une association bien utile qui œuvre pour un mieux-être des seniors dépendants mais également de leurs aidants au quotidien ...

À l'heure actuelle, les soins "informels" apportés par les aidants proches sont reconnus indispensables. Ils sont près d'un million de belges, mais ils se définissent plutôt comme parents, enfants, amis, voisins...

La reconnaissance de cette place occupée par les aidants proches continue à se faire peu à peu dans nos sociétés. Depuis septembre 2020, une loi reconnaît les aidants.

Être aidant proche, c'est offrir un soutien moral, physique ou matériel à un proche en manque d'autonomie, quotidiennement ou régulièrement.

Pour s'informer et trouver des solutions, des relais existent. Les ASBL Aidants Proches en font partie. Elles ont pour **mission première de reconnaître et soutenir les aidants proches**, quels que soient la pathologie et l'âge du proche aidé.

Vous êtes aidant proche d'une ou plusieurs personnes vulnérables. Vous vous posez peut-être des questions :

- Comment puis-je être reconnu aidant proche ?
- Comment avoir de l'aide au quotidien ?
- Ai-je droit à un congé comme « aidant proche » ?
- Comment préparer l'avenir avec mon proche aidé ?
- Je me sens fatigué, vers qui me tourner ?

Vous n'êtes pas seul ! Prenez contact avec nos permanences Info'Aidants pour faire le point sur votre situation.

Nos associations mettent aussi à disposition des professionnels/services locaux, leur expertise alimentée par la réalité des aidants, en vue de les sensibiliser et de les inviter à développer des réponses spécifiques à leur territoire/réalité de terrain. Elles réalisent également un travail de veille et d'interpellation politique.

Les ASBL Aidants Proches sont à votre écoute et vous proposent divers outils :

- Permanence Info'Aidants en Wallonie : lundis, mercredis, jeudis (10 à 16 h) - 081/ 30.30.32 + infoaidants@aidants.be
- Permanence à Bruxelles : 02/ 474.02.55 + info@aidantsproches.brussels
- Site Internet (outils, newsletter, infos, témoignages, foire aux questions...) : <https://aidants-proches.be/>
- Suivez-nous également sur nos réseaux sociaux **Facebook** et **LinkedIn**

