

PAPYRUS



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

Bureau de dépôt
Bruxelles X - P204025

Trimestriel n° 92/2022 - HIVER

le magazine de

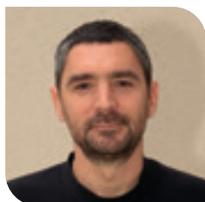


CYCLE ACTUALITÉ :

Au cœur des crises :
Énergie, pouvoir d'achat...

ANALYSE :

Seniors et pensions :
les inégalités femmes-hommes
au moment de la retraite



Sylvain Etchegaray

Direction



Cayetana Carrión

Coordination Éducation
Permanente/
Communication



Marin Buyse

Chargé d'étude



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

Sophie Picard

061/21 50 80
Rue des Jardins 54
6600 Bastogne
sophie.picard@ago-asbl.be



Hainaut Ouest

Pierre Tromont

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



📍 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

Ont contribué à ce numéro : André Bertouille, Chantal Bertouille, Marin Buyse, Cayetana Carrión, Sylvain Etchegaray, Sophie Picard, Valérie Renard, Olivia Strano et Pierre Tromont.



ACTIVITÉS

Au cœur des crises :
Énergie, pouvoir d'achat... ?

Agenda

Âgora : Réflexions communes
sur le pouvoir d'achat

Économiser l'énergie au quotidien

Les bienfaits de la sylvothérapie

4

5

6-7

8

9



ACTUALITÉS

Sortir de l'impasse : agir pour
un accès juste à l'énergie

Réforme des pensions :
la montagne n'a même pas
accouché d'une souris !

10-12

13



PUBLICATIONS

Seniors et pensions : les inégalités
femmes-hommes au moment de
la retraite

14-16



SANTÉ

Reconnaître les AVC, leurs causes
et leurs conséquences

17-18



ÂGO

Carte blanche :
Journée internationale du Volontariat 19



DIVERS

Âge et Transmission

20

ÉDITO

L'hiver approche, et avec lui l'angoisse de dépenses incontrôlables dues à l'augmentation très importante du prix de l'énergie. Cette crise énergétique, liée à une crise géopolitique et climatique, entraîne une vraie contraction de notre pouvoir d'achat. Ce qui se cache derrière ce terme quelque peu réducteur, car le bien-être ne peut se résumer à ce qui peut ou pas s'acheter, est notre capacité à vivre pleinement et sereinement, avec l'assurance que nos droits et notre dignité sont respectés.

Face à ces crises, nous vous proposons un ensemble d'activités de réflexion et de prise de conscience. Réfléchir sur ce sujet, s'informer, cela n'est pas augmenter l'angoisse. C'est au contraire la détricoter, passer d'un sentiment irrationnel à une compréhension lumineuse, passer de la passivité à l'action pour pouvoir agir sur nos destinées individuelles mais aussi collectives. Il en va de notre santé, de nos droits économiques et sociaux, de notre environnement, du climat.

Et pour nous aider dans cette tâche, nous profitons de cet éditto pour saluer la présence de notre nouvelle coordinatrice Éducation Permanente et Communication, Cayetana Carrión, que vous aurez, nous l'espérons, bientôt l'occasion de rencontrer !

Enfin, nous ne saurions conclure cet éditto sans vous souhaiter d'ores et déjà (il n'est jamais trop tôt) de belles fêtes de fin d'année, de beaux moments passés en famille, et avec vos amis !

À bientôt !



Sylvain ETCHEGARAY
Directeur

Chantal BERTOUILLE
Présidente



Au cœur des crises : Énergie, pouvoir d'achat...

Nous vivons actuellement un enchevêtrement de crises qui semble être le signe de notre époque. Crise géopolitique, énergétique, crise du pouvoir d'achat. Cette situation multifactorielle complexe nous laisse souvent dans l'incompréhension, inaptés à saisir les tenants, les aboutissants, et à envisager des actions concrètes. Elle peut également, pour bon nombre de citoyens et de citoyennes, avoir un impact sensiblement négatif sur leur qualité de vie.

Face à cette complexité, ÂGO vous propose une approche multiple avec un ensemble d'activités balayant les différents aspects de cette situation, afin d'en mieux comprendre les effets, les enjeux, et de pouvoir ainsi construire ensemble une réflexion, un point de vue critique et une action lucide et éclairée qui puisse contribuer à améliorer la qualité de vie de toutes et tous.



Les acteurs du secteur énergétique belge

Le système énergétique belge s'appuie sur différents niveaux de compétences et regroupe une multitude d'acteurs qui défendent des intérêts divergents, voire opposés : producteurs, gestionnaires de réseaux, fournisseurs, régulateurs, etc. Dans un contexte de transition énergétique, quel est le rôle de chacun et comment interagissent-ils entre eux et avec les autorités politiques ?

Une activité en collaboration avec le CRISP.

BRUXELLES

Aurélië Hooreman - 0474/10 80 82

12 janvier 2023 - 10h30 à Schaerbeek

NAMUR

Valérie Renard - 0494/25 84 48

7 février 2023 - 10h à Namur

WAVRE

Emmanuelle Kuborn - 0475/65 29 79

16 février 2023 - 10h à Wavre

Économiser l'énergie au quotidien

Nous consommons une grande quantité d'énergie pour les déplacements, le chauffage, l'eau chaude sanitaire, la cuisson, l'éclairage et les appareils électriques. Comment réduire notre consommation d'énergie (et donc les factures et les émissions de CO₂) sans perte de confort et sans gros investissement ?

Cette animation est principalement axée sur les comportements : puisque demain matin nous n'aurons pas tous une maison passive avec des panneaux solaires et une voiture électrique, autant optimiser l'utilisation des appareils et équipements dont nous disposons actuellement !

Cette activité s'est tenue à La Louvière en septembre dernier. Vous en trouverez une brève présentation en p.8 de notre magazine.

Une activité en collaboration avec EcoConso.

Plus d'activités à venir !

QUIEVRAIN

Pierre Tromont - 069/34 38 39

19 janvier 2023 - 14h à Quiévrain

WAVRE

Emmanuelle Kuborn - 0475/65 29 79

24 janvier 2023 - 10h à Wavre

BASTOGNE

Sophie Picard - 0476/78 05 89

2 février 2023 - 14h à Bastogne

TOURNAI

Pierre Tromont - 069/34 38 39

08 février 2023 - 14h00 à Tournai



Cet agenda est surtout là pour vous informer des grands projets Âgo et n'est pas exhaustif ! Des visites culturelles, animations et rencontres ont lieux près de chez vous. Nous vous invitons à contacter les animateurs (page 2) et à consulter le site WWW.AGO-ASBL.BE afin de retrouver une liste plus complète...

À bientôt !

NAMUR

Rochefort

 Valérie Renard - 0494/25 84 48

06 et 08 décembre - 10h : De la disparition du cash au Bitcoin ... tous et toutes foutu-es ? En collaboration avec Financité.

12 et 20 décembre - 10h : Atelier mémoire.

Namur

 Valérie Renard - 0494/25 84 48

13 décembre - 10h : Atelier photo.

LIEGE

Condroz/Hamoir

 Marie-Blanche Ziane - 0474/67 95 84

24 janvier 2023 - 13h30 : Vision du film « Les jeunes pousses » du CLARA.

Liège

 Marie-Blanche Ziane - 0474/67 95 84

26 Janvier 2023 - 14h : Les sexualités des seniors.

LUXEMBOURG

Bastogne

 Sophie Picard - 0476/78 05 89

19 janvier 2023 - 14h : Atelier fabrication de produits ménagers, par l'asbl Ecoconso.

23 mars 2023- 20h : Conférence/réflexions « Histoire d'habiter », par Richard Jusseret.

BRUXELLES

 Aurélie Hooreman - 0474/ 10 80 82

08 décembre 2022 : « Animation : La théorie des humeurs, une vision holistique de l'alimentation et de la santé », présenté par Geneviève Lacroix, Historienne.

19 janvier 2023 : « Animation : Les trente glorieuses, femmes libérées, ménagères épanouies, consommation débridée... », présenté par Geneviève Lacroix, Historienne.

02 février 2023 : « Visite guidée du site ECLLO, producteur circuit-court de champignons à Bruxelles »

09 février 2023 : « Animation : Vieillesse et Consentement : ma vie, mes choix! », présenté par Caroline Guffens, co-directrice de l'ASBL : Le Bien Vieillir.

16 février 2023 : « Animation : Les interdits vestimentaires », présenté par Geneviève Lacroix, Historienne.

HAINAUT-OUEST

Quiévrain

 Pierre Tromont - 069/34 38 39

23 novembre - 19h00 : «10 conseils pour réduire vos déchets ».

Tournai

 Pierre Tromont - 069/34 38 39

14 décembre - 14h00 : « La mémoire est un capital à préserver ».



Réflexions communes sur le pouvoir d'achat

L'ÂGORA du mois de septembre a été consacrée au pouvoir d'achat.

Tous les citoyens sont préoccupés par l'augmentation du coût de l'électricité et du gaz, le prix des carburants et l'inflation qui se traduit par une augmentation générale et durable des prix.

Mais qu'est-ce que le pouvoir d'achat ?

Le pouvoir d'achat correspond à la quantité de biens et de services qu'un revenu permet d'acheter. Le pouvoir d'achat dépend alors du niveau du revenu et du niveau des prix. L'évolution du pouvoir d'achat correspond à la différence entre l'évolution des revenus des ménages et l'évolution des prix. Si la hausse des revenus est supérieure à celle des prix, le pouvoir d'achat augmente. Dans le cas contraire, il diminue.

Et l'inflation ?

L'inflation est la perte du pouvoir d'achat de la monnaie qui se traduit par une augmentation générale et durable des prix. Elle correspond à une augmentation générale des prix des biens et des services dans une économie. Lorsque le niveau général des prix augmente, une quantité donnée de monnaie permet d'acheter moins de biens et de services. La mesure courante de l'inflation est le taux d'inflation, c'est-à-dire la variation en pourcentage annualisée d'un indice général des prix. Il s'agit d'un phénomène qui, une fois installé, peut devenir persistant.

Spéculation plutôt que pénurie

Pour les seniors participants, la hausse vertigineuse des coûts de l'énergie (électricité, gaz, et pétrole) n'a rien à voir avec l'évolution naturelle des prix. Il s'agit d'une bulle spéculative qui ne cesse de gonfler. Personne n'est dupe : ce sont les citoyens qui vont trinquer. « On est dans des mécanismes financiers qui profitent de la situation, il n'y a pas vraiment de pénurie mais c'est plutôt une question de spéculation ».

Inquiétude pour l'avenir

Nous avons demandé aux seniors présents s'ils se sentaient déjà impactés par l'inflation. La réponse est mitigée. S'il y a une véritable inquiétude pour l'avenir, l'impact semble pour l'instant maîtrisé. Nos seniors participants, bénéficiant d'une pension de retraite inférieure à leur dernier salaire, ont déjà pris une série de mesures visant à faire des économies. De manière générale, leur train de vie a diminué, mais ils parviennent encore à joindre les

deux bouts. Ils sont néanmoins conscients que, à moyen et long terme, leur retraite risque de ne pas suffire, comme c'est déjà le cas de bon nombre de personnes âgées ainsi que pour d'autres catégories d'âge dans la population. « Tout-le-monde ne sait pas mettre de côté, ce système n'aide pas les personnes à se relever. Notre système laisse beaucoup de gens sur le carreau. Comment être solidaire dans ces cas-là ? »

Mesures de résilience

La plupart des personnes présentes n'ont pas encore reçu leur facture de régularisation de leur électricité. Elles devront clairement puiser dans leur patrimoine mobilier et immobilier si elles en ont constitué un durant leur vie active. Pour ceux et celles qui n'en ont pas, la situation est beaucoup plus difficile à gérer et le risque de basculer dans la précarité est grand. Ainsi, avoir un toit est un droit fondamental, mais selon nos participants avoir « son toit » est encore plus important. « Ceux qui en ont la possibilité doivent devenir propriétaires et ainsi se constituer un patrimoine pour leur retraite ou leur descendance. ». « Il faut aussi veiller à diversifier ses avoirs », déclare une personne présente.

Certains seniors participants n'ont pas attendu la crise pour prendre le contrôle de leurs dépenses énergétiques. Ils ont changé leur mode de consommation : panneaux solaires, vaisselle à la main, détecteur de mouvement pour l'éclairage, lampes de placards rechargées au solaire, boiler allumé un jour sur deux, bouillote, four solaire, cuisiner pour 4 et congeler le reste, utiliser l'eau de pluie au maximum,... Selon une des participantes, « Contrairement aux aliments tout préparés dont le prix a fort augmenté, si on en revient aux produits de base, cela ne change rien ! ». Il est important de noter que toutes ces mesures ont aussi un effet bénéfique sur l'environnement. On entre dans un cercle vertueux.

Parmi les recommandations faites aux citoyens et citoyennes par le gouvernement et les associations de conseil aux consommateurs, baisser la température à 19°C permet de faire des économies d'énergie. Cependant, il faut garder en tête que pour certaines personnes âgées, 19 degrés « c'est très frais ! ».

Se mobiliser pour le changement

Pour nos seniors participants, si le sentiment d'inquiétude persiste, si l'impression qu'il y a



« arnaque » est bien présent, il n'en reste pas moins qu'ils sont convaincus qu'il est important de se réveiller, de se conscientiser, de contester et de secouer le cocotier des politiques.

Si on ne trouve pas rapidement une solution, la catastrophe sociale, économique et environnementale qui s'annonce risque de se transformer en révolte populaire.

Il est temps de prendre des mesures sociales, économiques et technologiques qui visent à une

transformation profonde de nos sources d'énergie et de nos modes de consommation qui tiennent compte de toutes et tous quel que soit notre âge, et qui soient respectueuses de notre environnement.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Vous souhaitez nous rejoindre ?

Rien de plus facile ! Pour participer, il vous faut un PC ou une tablette avec caméra et micro et une connexion internet. À l'inscription nous vous communiquons un lien sur lequel il suffit de cliquer pour nous rejoindre sur Teams.

Âgora, c'est notre rendez-vous virtuel. Il a toujours lieu le dernier mardi du mois à 10h30. Abonnez-vous à notre Newsletter pour recevoir les invitations : info@ago-asbl.be

Prochain Âgora - 31/01/2023 : Le numérique

Venez partager vos réflexions avec nous !





Économiser l'énergie au quotidien

Comment répondre à la hausse vertigineuse du prix de l'énergie (gaz et électricité) en Europe et dans le monde, qui affecte tant les ménages ? Tel était l'objectif de la conférence « Économiser l'énergie au quotidien », organisée par EcoConso à la Louvière en septembre de cette année, et qui a permis à chaque participant et participante de trouver des réponses à leurs questionnements aussi bien sur le fond que sur les aspects pratiques.

Si la guerre en Ukraine a favorisé l'augmentation du prix du gaz et de l'électricité, ce prix se calque également sur l'évolution des autres matières premières. Il répond notamment à l'augmentation du prix du charbon auquel de nombreux états européens ont actuellement recours afin de faire face à la hausse du prix du gaz et aux coupures du gaz russe.

L'augmentation du prix de l'énergie impose aussi bien une compréhension des mécanismes en jeu que l'adoption de pratiques au quotidien qui visent à une utilisation plus rationnelle et économique de l'énergie, ainsi qu'une connaissance des alternatives existantes aux énergies fossiles. Car ce n'est pas uniquement le prix de l'énergie qui est en jeu. Ce sont également les crises environnementales et climatiques qu'il est urgent de résoudre pour la santé et le bien-être de toutes et tous. Par exemple, même si on est retraité.e, il est intéressant d'installer des panneaux photovoltaïques car il est possible d'amortir sa dépense très rapidement, surtout en période de flambée du prix de l'énergie. L'augmentation des prix est telle que même avec les taxes le photovoltaïque reste le moyen le plus intéressant de produire de l'énergie.

Que peut-on faire avec 1KWH (= 0,45€) ?

- 5km en voiture électrique
- 3 à 5 heures de télévision
- 4 mois de smartphone
- 2 jours de réfrigérateur

Quel appareil consomme le plus d'énergie ?

- Chauffe-eau 100L (70°- 1200W)
▷ 2700kWH/an = 1215€
- Sèche-linge (B) 2000W (160 cycles/an)
▷ 500kWH/an = 225€
- Taque électrique (4personnes) 7000W
▷ 300kWH/an = 135€
- Lave-vaisselle 2200W (280 cycles/an)
▷ 240kWH/an = 108€

- Frigo 190W ▷ 165kWH/an = 74€
- Machine à laver 2200W (220 cycles/an)
▷ 152kWH/an = 68€

Vous trouverez ci-dessous des informations et des conseils pratiques fournis par EcoConso tant sur le plan de la rénovation du bâtiment que de la consommation de chauffage, de l'eau et des appareils-électroménagers. Pour en savoir plus : www.ecoconso.be

Les conseils pratiques d'Eco-Conso

BÂTIMENT

- Pour passer d'un bâtiment *énergivore* à un bâtiment *énergiesobre*, réaliser un **audit énergétique** de votre bien.

EAU

- **Réduire** la consommation et le débit d'eau.
👉 Investir dans un pommeau de douche économique (30€ environ).

CHAUFFAGE

- Prendre en compte le **coût de l'installation et le coût du combustible**.
- **Le bois** reste la source de chaleur la moins chère.
- Avoir un **thermostat**.
- **Aérer** la maison 10-15min/jour.
- **Entretenir** le chauffage.
👉 Quand on part de chez soi, baisser la température de 4°

ÉLECTROMÉNAGER

- **Le lave-vaisselle** : consomme +/- 10 L d'eau (laver à la main : 30 à 80 L d'eau !).
✓ Privilégier le Mode Eco.
- Investir dans un **chauffe-eau** électrique avec un meilleur label énergétique.
- **Le Lave-linge** :
✓ Laver à 20°/30°/40°.
✓ Choisir une programmation économique.
✓ Bien remplir la machine.
✓ Profiter des heures creuses.
✓ Essorer à grande vitesse.



Les bienfaits de la sylvothérapie : pratiquez le Shirin-Yoku !

« La thérapie, ça commence avec le temps qu'on prend pour soi » (P. Deguelte)

La sylvothérapie ? Un nom compliqué pour une pratique tellement bienfaisante, à portée de toutes et tous, quel que soit l'âge ! Littéralement, cela signifie "la thérapie par la forêt". Originaire du Japon, pratiquée dès le début des années 80, le « shirin-yoku » (bain de forêt en japonais) est une activité de ressourcement du corps et de l'esprit.

Durant quelques heures, le temps d'un week-end ou plus, seul.e ou accompagné.e d'un guide spécialisé, le contact avec les arbres n'a pas fini de vous faire du bien.

L'objectif de cet article n'est pas de détailler l'ensemble des pratiques et exercices possibles, mais de vous permettre, si vous le souhaitez, de profiter au mieux de vos balades en forêt.

Avant de vous mettre en route, sachez que les différentes essences n'ont pas les mêmes effets : une forêt de feuillus, au feuillage clair laissant passer la lumière, aura une action apaisante, donnera une sensation de liberté. Une forêt de conifères, droite et sombre, sera au contraire plus tonifiante ou aidera les personnes désorganisées à mettre de l'ordre dans leurs idées.

De manière générale, un bain de forêt d'une heure ou deux vous apportera déjà un bien-être immédiat. Mettez de côté vos tracasseries d'hier et vos craintes quant à demain. Ancrez-vous dans le moment présent. Ralentissez le rythme. Dans notre société où tout va trop vite, le bain de forêt est une invitation à ralentir. Observez les arbres, écoutez les bruits...ou le silence autour de vous. Respirez profondément. Si vous êtes en groupe ou juste à deux, laissez une distance entre vous afin de vous donner de l'espace. En couple ou avec un.e ami.e, fermez les yeux sur quelques mètres et laissez-vous guider.

Le bain de forêt est aussi une marche lente méditative qui vous permet à la fois de vous recentrer sur vous-même et de vous reconnecter à la nature. À plus long terme, la forêt contribue à accroître votre vitalité, renforcer votre immunité, diminuer le stress, prévenir l'hypertension et la dépression...entre autres bénéfiques pour la santé physique et mentale !

Le 19 juillet dernier, un petit groupe de membres issus des provinces de Namur et Luxembourg a ainsi profité des connaissances et des compétences de Patrice Deguelte, sylvothérapeute. Trois heures d'immersion au cœur du Domaine Provincial de Mirwart, rien que du bonheur !

Tenté.e par l'expérience ? N'hésitez pas à consulter le calendrier du site d'Ecosophia où des bains de forêt sont proposés régulièrement. À Tenneville, rendez-vous sur www.baindeforet.be. Veuillez consulter le site www.coachingenforet.be pour des rendez-vous ailleurs.

Sources consultées :

- www.ecosophia.be
- www.intentionne.com/recherche-sylvotherapie.htm





Sortir de l'impasse : Agir pour un accès juste à l'énergie

Pourquoi avons-nous la sensation qu'il y a des réalités qui entrent en totale dissonance avec le quotidien de la grande majorité des citoyens et des citoyennes ? Les propos tenus récemment par un joueur et l'entraîneur du PSG (Paris Saint-Germain) à propos de l'utilisation de l'avion comme moyen de transport de l'équipe pour se déplacer à l'intérieur de la France, reflètent des pratiques et des postures adoptées par bon nombre de responsables et de personnalités issues des sphères privilégiées de notre société. Ils révèlent l'ignorance (réelle ou volontaire) concernant le lien entre mobilité, changement climatique et crise énergétique, ainsi que l'immense décalage avec toutes celles et ceux qui subissent de plein fouet la hausse fulgurante des prix de l'énergie, la baisse de leur pouvoir d'achat ainsi que les conséquences du changement climatique de ces derniers temps : canicules, pandémie, inondations, sécheresse et incendies de forêts.

Il ne se passe pas un jour sans que l'on entende le témoignage de citoyens et de citoyennes de tous âges obligés de recourir à l'aide sociale pour honorer leur facture de gaz et d'électricité en constante augmentation, notamment depuis la guerre en Ukraine. La crise du Covid-19 a plongé bon nombre de personnes dans la précarité et réduit significativement leur capacité à accéder à une énergie suffisante. Or, l'accès à l'énergie (pour se nourrir, se chauffer, se déplacer...) est une condition essentielle au développement humain. En Europe, chaque État a l'obligation de garantir la sécurité de l'approvisionnement énergétique de ses citoyens et citoyennes et à couvrir leurs besoins fondamentaux en énergie. Ce qui est en jeu est le droit à une vie décente et respectueuse de la dignité humaine, quel que soit l'âge, le sexe, la race ou les convictions philosophiques ; mais aussi le défi du changement climatique dont la source principale est l'utilisation massive et croissante des énergies fossiles pour faire tourner notre économie.

Le lien entre la crise énergétique et la crise climatique

Depuis la révolution industrielle (fin du XVIIIème siècle) jusqu'à aujourd'hui, l'économie des sociétés occidentales a été bâtie sur l'utilisation continue et de plus en plus élevée de combustibles fossiles hautement polluants. Nos façons de vivre et nos styles de vie reposent entièrement sur la consommation de biens et de services qui font tourner nos économies, elles-mêmes totalement dépendantes des énergies fossiles (pétrole, gaz, charbon dont la combustion génère de la vapeur pour produire de l'énergie électrique).

Nous savons que la pollution engendrée par les énergies fossiles est responsable du basculement des équilibres écologiques et du changement climatique dont nous percevons et subissons, en Belgique, en Europe et ailleurs, les premières manifestations : canicules à répétition, inondations (été 2021 en Wallonie), sécheresses et incendies de forêts en 2022, et probabilité de plus en plus importante d'apparition de pandémies comme le Covid-19 en 2020. Les conséquences sont très nombreuses et touchent tout le monde : impacts sur la santé, sur l'agriculture, sur l'économie, sur la diversité écologique, sur le bien-être des populations.

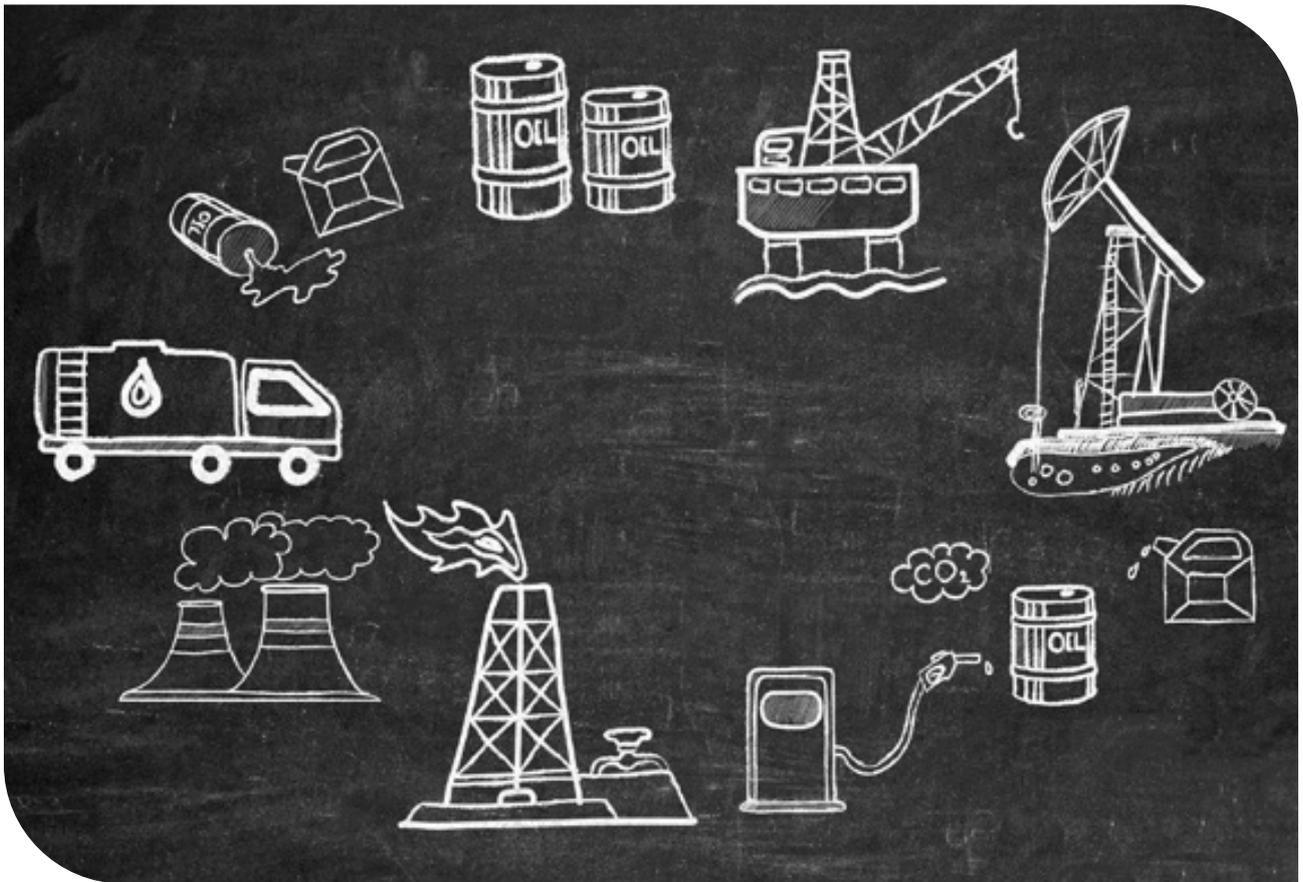
Le serpent qui se mord la queue

La guerre en Ukraine a engendré une réduction notable des livraisons de gaz russe à l'Europe. La pénurie qui s'annonce et le risque de tomber dans l'insécurité énergétique déclenchent l'actuelle flambée du prix de l'énergie. À l'approche de l'hiver, de nombreux pays européens s'approvisionnent à nouveau en charbon comme alternative pour limiter les pénuries de l'hiver. Or le charbon est une des ressources les plus polluantes, aggravant ainsi l'urgence climatique.

Conséquences pour les personnes âgées

Comme l'a affirmé le Conseil des droits de l'homme des Nations Unies en 2021, « le changement climatique a des conséquences importantes pour tout le monde, en particulier pour les personnes de plus de 65 ans, surtout lorsque des facteurs physiques, politiques, économiques et sociaux les rendent vulnérables ».

En effet, des pensions faibles (notamment pour les femmes) ne permettent pas aux personnes âgées d'affronter sereinement la hausse des prix de l'énergie qui concernent autant l'électricité et le gaz que le prix des aliments et des produits de base, dont la production et l'acheminement sont directement liés à l'utilisation d'énergie (combustible et électricité). La diminution du pouvoir d'achat provoquée par une augmentation généralisée des prix et le risque de ne pas pouvoir se chauffer en hiver entraîneront des conséquences sévères sur la santé et le bien-être des personnes, et singulièrement des seniors touchés par la crise. Ainsi, la précarité énergétique des personnes âgées ajoutée à la difficulté à joindre les deux bouts, aura pour effet une augmentation des dépenses en sécurité sociale. Cette situation risque de renforcer le regard âgiste de notre société : d'un point de vue économique et productiviste, les personnes âgées représenteraient un coût (pensions et soins de santé



essentiellement). Or, ce point de vue tend à rendre invisible le rôle économique et social bénéfique qu'elles jouent dans la société (bénévolat, aide aux familles, transmission de savoirs...).

« Si l'âge, en soi, ne rend pas nécessairement les gens plus vulnérables aux risques climatiques, il peut cependant avoir un tel effet lorsqu'il est associé à d'autres problèmes auxquels les personnes âgées sont confrontées dans la jouissance de leurs droits humains, problèmes tels que l'âgisme, la pauvreté, la marginalisation et l'exclusion sociale. » (Conseil des droits de l'homme, 2021)

Que faire pour nous en sortir à l'avenir?

Nos gouvernements devraient promouvoir davantage l'efficacité énergétique pour toutes et tous ; abandonner les combustibles fossiles polluants et accélérer la transition énergétique fondée sur les énergies renouvelables ; réorienter les subventions accordées aux énergies fossiles afin de protéger les personnes vulnérables des chocs énergétiques et investir dans une transition juste vers un avenir durable.

Il est indispensable d'associer toute la population, y compris les personnes âgées :

- dans la conception et les décisions politiques qui concernent l'impact du changement climatique et l'adoption de politiques de résilience climatique qui tiennent compte des besoins spécifiques des personnes ;
- dans la lutte contre l'âgisme et les structures âgistes de la société qui renforcent et entretiennent la vulnérabilité des personnes âgées. L'âgisme, comme l'a dénoncé l'Organisation Mondiale de la Santé dans son rapport de 2021, « a des conséquences graves et profondes sur la santé, le bien-être et les droits humains des individus ». Il est donc important de promouvoir et de faciliter les liens intergénérationnels en faveur de la solidarité sociale, climatique et énergétique.



L'article 23 de la Constitution belge nous dit que « Chacun a le droit de mener une vie conforme à la dignité humaine. Le droit à la protection de la santé, et à la protection d'un environnement sain sont garantis par la loi. »

Parvenir à ces changements serait une véritable avancée pour le but que nous nous fixons : la paix, la solidarité et le bien-être de toutes et tous dans une planète saine et viable.... n'en déplaise au PSG.

Sources consultées :

- « Les seniors, une charge budgétaire ou un moteur économique ? », CCCA de Bastogne, 2018 - www.bastogne.be/ma-commune/citoyennete/ccca/publications-du-ccca/seniors-economie.pdf
- Antonio Guterres, « Le monde brûle, il faut une révolution des énergies renouvelables », 2022 - www.un.org/africarenewal/fr/magazine/juin-2022/le-monde-br%C3%BBle-il-faut-une-r%C3%A9volution-des-%C3%A9nergies-renouvelables
- Le Conseil des droits de l'homme débat des effets négatifs des changements climatiques sur les droits humains des personnes âgées - <https://news.un.org/fr/story/2021/06/1099322>
- Energy News - <https://energynews.pro/le-charbon-au-secours-de-leurope/>
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS) - www.who.int/fr/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un



L'âgisme... Qu'est-ce que c'est ?

L'âgisme désigne les stéréotypes, les préjugés et la discrimination à l'encontre de certaines personnes en raison de leur âge (réel ou supposé). 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, ordinaire et largement partagé, l'âgisme finira même par être intériorisé par les personnes qui en sont la cible – il apparaît comme normal et devient alors 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 perception que nous avons de la vieillesse, souvent négative, est au cœur des discours et des comportements âgistes.

Source :

« Seniors et âgisme : lutter pour les droits des aînés », Âgo asbl, 25/11/2021

(à consulter sur le site d'Âgo : www.ago-asbl.be)



Réforme des pensions : la montagne n'a même pas accouché d'une souris !

Par André Bertouille, ancien Ministre et expert pensions qui partage l'avis de l'ASBL FEDIPLUS.

Une réforme des pensions devrait rendre les pensions plus équitables et assurer la pérennité du système dans le temps, en augmentant la durée de carrière effective. Les systèmes de fins de carrière devraient être cohérents et simples. On est loin d'y arriver. ...

Certes, un accord a été trouvé, mais uniquement sur la pension minimale et le bonus pension. Ce n'est ni une réforme, ni même une réformette ! La pension minimale à 1500 € nets (avant inflation) est acquise, mais les conditions d'octroi de celle-ci sont renforcées. Il faudra, en plus des conditions actuelles (30 années de carrière prestées ou assimilées) :

- soit 5000 jours de travail effectif (16 ans à temps plein ou 20 ans à 4/5ème) pour obtenir la pension minimum garantie à temps plein (calculée au prorata du nombre d'années).
- soit 3120 jours pour obtenir la pension minimum garantie à temps partiel (calculée au prorata du nombre de jours).

Les nouvelles conditions sont d'application à partir du 1er janvier 2024 pour les personnes qui auront moins de 55 ans. Une période transitoire est prévue pour les autres. Dans le travail effectif, on tiendra compte du congé de maternité, de paternité, d'allaitement et du congé pour soins palliatifs. Toute personne ayant travaillé à temps partiel avant 2001 aura droit à des conditions de durée de travail plus basses pour

obtenir la pension minimum. Ces années compteront 208 jours, et non 250 jours de travail effectif. Ceci afin d'aider principalement les femmes ayant arrêté leur carrière afin d'élever leurs enfants...

Une harmonisation progressive des trois systèmes de pension est nécessaire. On pourrait y arriver notamment par une amélioration des pensions complémentaires des salariés et des indépendants.

Michel Wuyts, Directeur et Theo Baeke, Président



Pour plus d'information : www.fediplus.be

Devoir de mémoire Littérature et histoire de familles de 1900 à 1921

Cette publication réalisée en collaboration avec Seniors MR peut être obtenue gratuitement sur simple demande à l'asbl ÂGO au 02/538 10 48, ou par courriel à info@ago-asbl.be.

1 - Devoir de mémoire

Hommage à Gabrielle PETIT, héroïne tournaisienne, fusillée par les Allemands le 1er avril 1916.

(Enfance, jeunesse et martyre. Editions Veuve Ferdinand Larcier 1919)

La Musette

2 - Littérature

Emile Verhaeghe, décédé à Rouen le 27 novembre 1916.

(Wikipédia, Visit Mons.be, Musée Emile Verhaeghe, Linternaute, le Vif)

3 -1914-1918 - La grande guerre en 4 actes

De 1901 à Flobecq à 1921 en passant par La Panne avec le docteur Antoine DEPAGE, Antoine CHEVALIER, Le Roi ALBERT 1er, des Ministres.

(Marie Louise LISON épouse d'André BERTOUILLE depuis 68 ans.)



Seniors et Pension

Les inégalités femmes-hommes au moment de la retraite

Inégalités de genre : de quoi parle-t-on ?

Ce 25 septembre, les Suisses se sont prononcés sur la réforme de l'assurance-vieillesse et survivants (AVS), premier pilier du système de retraites helvétique. Cette réforme portait sur l'harmonisation de l'âge légal du départ à la retraite entre les femmes et les hommes (celles-ci devront désormais partir à 65 et non plus à 64 ans). L'objectif ? Assurer la pérennité de l'AVS afin de garantir aux futures générations qu'elles toucheront bien une rente quand viendra le jour de leur retraite...

Le référendum a montré la coexistence de deux blocs politiques : 50.6 % des Suisses ont voté pour et 49.4 %, contre. Relever l'âge de la retraite des femmes est présenté par les uns comme un pas

de plus vers l'égalité, par les autres comme une injustice car les économies réalisées se font sur le seul « dos des femmes¹ ».

Ce fait d'actualité nous donne à voir deux conceptions opposées de l'égalité. En effet, d'aucuns défendent l'idée que cet écart d'un an (64 pour les femmes, 65 pour les hommes) est une mesure compensatoire aux inégalités que rencontreront les Suissesses durant leur parcours professionnel : discriminations, différences salariales, répartition des tâches domestiques, etc. « Dans ce contexte, "égaliser" l'âge de la retraite entre hommes et femmes aurait pour conséquence de reproduire ou creuser davantage ces disparités². »

Quelle est la situation en Belgique ?

En juillet dernier, après de nombreuses semaines de discussion, la Vivaldi a trouvé un accord sur la réforme des pensions. Si de nombreux commentateurs politiques n'ont pas tardé à souligner le peu d'ambition de cette *réformette*, nous pourrions toutefois en retenir deux principales idées.

1. En premier, la valorisation de l'emploi à travers un allongement des carrières professionnelles. Dans une précédente analyse, nous avons vu comment *faire travailler plus longtemps les seniors* était devenu un objectif incontestable afin d'assurer la soutenabilité du système de retraite...

C'est oublier que les travailleurs âgés sont encore loin de vivre leur fin de carrière de manière égale. L'avancée en âge exacerbe plus souvent les inégalités qu'elle ne les atténue. Vieillir ne signifie pas la même chose selon notre situation financière, selon notre santé, selon notre éducation, selon notre origine... Ou encore selon notre genre. Ainsi, en Belgique, « l'injonction à travailler plus longtemps occulte des inégalités entre les femmes et les hommes qui sont dues non seulement à une discrimination dans l'emploi, mais aussi à une inégale répartition des charges de la vie quotidienne³ ».

2. En deuxième, la réduction des inégalités entre les femmes et les hommes – c'est sur ce point que porte la suite de cette publication. Ayant décidé de consacrer cette année 2022 à la thématique

Deux mesures de la nouvelle réforme pour lutter contre les inégalités de genre

- La revalorisation du temps partiel dans le calcul de la pension avantagera d'abord les travailleuses, puisque ce sont les femmes qui occupent le plus souvent un emploi à temps partiel.
- La prise en compte des jours de congé de maternité, d'allaitement et pour soins palliatifs en tant que travail effectif. Mais ce cadeau s'accompagne d'une nouvelle condition de carrière : alors que les périodes de chômage et de maladie étaient avant considérées comme assimilées, il faudra désormais avoir 20 années de travail effectif pour bénéficier d'une pension minimum. Il est difficile d'imaginer que cette mesure puisse véritablement aller dans le sens des travailleuses – les femmes répondant moins souvent que les hommes à cette nouvelle condition de carrière. On comprend donc les réticences de certains mouvements, déçus par cet « accord en demi-teinte⁵ ».

Genre et Pension, Karine Lalieux, la ministre des Pensions et de l'Intégration sociale, estime ainsi que cette réforme assurera une meilleure « protection des femmes ». Selon elle, le système actuel reste « aujourd'hui encore trop marqué par une vision patriarcale de notre société⁴ ». Les mesures décidées par le gouvernement fédéral devraient répondre « aux enjeux actuels en termes d'emploi, d'égalité et de justice sociale ». Mais derrière ce discours, qu'en est-il vraiment ?



Mesdames, votre pension sera plus petite !

Tout part de ce chiffre. En Belgique, l'écart de pension entre les femmes et les hommes est de 33.8 % pour l'année 2020⁶. Concrètement, cela veut dire que le montant que touche une femme est inférieur de quelques centaines d'euros, en moyenne, à celui touché par un homme. Avec un tel résultat, notre pays se situe parmi les plus mauvais élèves de l'Europe des 27 (dont la moyenne est de 27.5 %). Et on ne pourra pas dire que la tendance pour la dernière décennie soit à la baisse : l'écart fluctue en général entre 25 et 30 %, témoignant d'une disparité toujours fortement ancrée.

Il ne sera dès lors pas surprenant d'apprendre que deux tiers des bénéficiaires de la garantie de revenus aux personnes âgées sont des femmes : « la Grapa se conjugue au féminin⁷ ». Sans cette allocation sociale, de nombreuses retraitées ne disposeraient pas de ressources suffisantes pour vivre.

Partant de ce constat, il semble difficile de contester que la précarité au grand âge soit – au moins en partie – une question de genre. Cela signifie-t-il pour autant que notre système de pension soit inique et discriminant ? Serait-il institué que les femmes auront moins de droits que les hommes au moment de la retraite ? Non,

CHIFFRE-CLÉ

33.8 %

*Gender pension gap (GPG)
de la Belgique, année 2020*

En fait, cette situation est tout simplement le reflet de celle « qui prévalait sur le marché du travail pendant la carrière des actuels retraités⁷. » Et étant donné que les femmes ont plus souvent des carrières brèves et des bas salaires, le montant de leur pension sera en moyenne plus faible.

Ainsi, la réflexion sur l'écart de pension doit porter sur les raisons pour lesquelles femmes et hommes auront une composition de carrière différente. Pendant longtemps, la société a encouragé une division sexuée des rôles : au mari le travail et la vie publique, à l'épouse le foyer et la vie domestique. Et si les choses tendent aujourd'hui à évoluer, ce sont encore le plus souvent les femmes qui mettent un frein à leur carrière, pour s'occuper du nouveau né ou d'un parent âgé. Afin d'inciter les femmes à rester sur le marché de l'emploi, il est donc urgent de rompre « avec le système de protection attaché, d'une part, au modèle de famille nucléaire officielle et stable et, d'autre part, à celui de gagne-pain masculin⁸ ».





Vers une réduction des inégalités ?

Après avoir dressé ce constat, il faudra néanmoins observer que « le comportement des femmes vis-à-vis du marché du travail s'est largement modifié au cours des soixante dernières années : elles sont de plus en plus présentes sur le marché du travail et elles y demeurent plus longtemps⁹ ».

Cette évolution du taux d'activité des femmes conduira à augmenter le montant de leur pension, et donc à baisser le *gender pension gap* belge. En d'autres mots, nous pouvons nous attendre « à ce qu'il n'y ait plus aucune différence dans le nombre moyen d'années avec constitution de pension entre les hommes et les femmes lorsqu'ils prendront leur pension dans vingt ou trente ans¹⁰ ».

Que penser de la nouvelle réforme ?

Que notre système de pension ne soit pas basé sur une injustice de droits entre les citoyens n'en fait pas moins une importante source d'inégalité. Comme nous l'avons expliqué avec le cas suisse, la neutralité est trompeuse. Que nos politiques se cantonnent à traiter femmes et hommes de manière égale, faisant fi de la réalité dans laquelle elles et ils se trouvent, conduit, dans les faits, à accroître davantage les disparités. Les conditions de vie des seniors sont le fruit d'inégalités qui se situent bien en amont. Le montant que toucheront les futures retraitées dépendra avant tout de leur carrière professionnelle. C'est donc sur celle-là qu'il convient d'agir afin de diminuer les inégalités de genre au grand âge.

1 « Votation populaire du 25 septembre 2022 », ressource disponible sur le portail du Gouvernement suisse.

2 Repetti, Marion, et Christopher Phillipson. 2020. « Fin de carrière et vieillesse : deux facettes d'un même risque ? Une analyse du cas suisse ». *Retraite et société* 84(2) : 41-68.

3 Vendramin, Patricia, et Nathalie Burnay. « Gestion des âges dans les entreprises belges : la difficile construction d'alternatives au départ anticipé ». *Retraite et société* 77, n°2 (2017) : 45-65.

4 Communiqué de presse du SPF Sécurité sociale du 4 mars 2022 pour le lancement d'une année « Genre et Pension » avec une première matinée d'études sur la dimension familiale dans les pensions légales.

5 Communiqué de presse des Femmes Prévoyantes Socialistes du 19 juillet 2022.

6 Données publiées par Eurostat.

7 Montpellier, Charlotte de. « ING Economic Focus - Patrimoine ». *Global Markets Analysis*. ING, 15 décembre 2021.

8 Gavray. « Femmes et hommes bientôt égaux face à la pension ? » *Barricade*, 2016.

9 Rapport 2022 du Comité d'Étude sur le Vieillessement.

10 « La composition de la carrière des (futurs) salariés pensionnés ». *PensionStat.be*, janvier 2022.

Le GPG pourrait d'ailleurs devenir quasi nul, si des politiques efficaces étaient menées en ce sens. Des études montrent ainsi que la diminution des inégalités salariales aurait une conséquence directe sur la diminution des inégalités de pension. Par ailleurs, une plus grande participation des femmes sur le marché de l'emploi passe par une répartition égalitaire des activités non rémunérées et peu valorisées (soins aux proches, éducation des enfants, etc.) au sein du ménage.

Retenons qu'en matière de pensions, les choses évoluent dans un temps long : les luttes menées aujourd'hui contre les inégalités de genre bénéficieront aux futures générations de retraitées.

Ce qui est alors dénoncé dans notre système de pension actuel, c'est qu'il incite indirectement les femmes à quitter le marché du travail, les plongeant dans une forme de dépendance financière vis-à-vis de leur conjoint.

Selon la ministre des pensions, Karine Lalieux, les mesures décidées par le gouvernement fédéral soutiendront mieux les femmes. La modernisation du système de retraite vise à proposer un modèle plus égalitaire, lequel encourage la participation des travailleuses sur le marché de l'emploi. Bref, l'activation des femmes est présentée comme un idéal à poursuivre. Et l'allongement des carrières serait le meilleur moyen de supprimer le *gender pension gap* et, dans un même temps, d'améliorer les conditions de vie des retraitées...

Toutes au travail ! Oui, pourquoi pas ? Mais n'oublions pas que cette logique relève d'un choix avant tout politique. Cette vision libérale valorise le travail rémunéré sur les activités dites domestiques (soins, éducation, etc.), laissées de côté : fort est à parier que toutes et tous ne s'y retrouveront pas dans ce nouveau modèle de société...

Vous souhaitez aller plus loin ?

Pour en lire davantage sur ce sujet, découvrez notre analyse **Seniors et Pension**. Disponible sur notre site Internet ou à la demande !

Analyse rédigée par Marin Buyse – chargé d'études pour Âgo ASBL.



Reconnaître les AVC, leurs différentes causes et leurs conséquences

L'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) concerne plus ou moins 19.000 personnes chaque année en Belgique.

A des degrés divers, cette pathologie peut être lourde de conséquences tant sur le plan moteur (hémiparésie) que sur le plan psychique (démence). Elle présente aussi un risque élevé de mortalité dans l'immédiat mais aussi dans les premières années qui suivent son apparition.

Les différents types d'AVC

L'AVC ischémique survient lorsqu'un caillot de sang bouche un vaisseau sanguin du cerveau.

L'AVC hémorragique survient lorsqu'il y a une rupture d'une artère dans le cerveau (artère généralement fragilisée par l'hypertension).

L'Accident ischémique transitoire (AIT) survient lorsqu'un petit caillot bouche temporairement une artère. Ces symptômes durent généralement moins d'une heure et, parfois, quelques minutes seulement. Aussi appelé « mini-AVC », l'AIT est un avertissement sérieux : il annonce peut-être qu'un AVC plus grave est imminent.

Comment reconnaître un AVC ?

Dès lors que le sang ne parvient plus à irriguer une zone du cerveau, la partie du corps qu'elle commande ne reçoit plus d'ordres. **Ainsi, plusieurs signaux d'alerte caractéristiques de l'AVC doivent éveiller l'attention**, en particulier lorsqu'ils apparaissent de manière soudaine :

- **hémiparésie totale ou partielle.** Elle est généralement unilatérale : un bras, une jambe ou une moitié du visage sont sans force, inertes ;
- **perte de la sensibilité** d'un bras, d'une jambe, de la face ou de tout le côté d'un corps ;
- **signes d'aphasie** : la personne a des difficultés à s'exprimer de manière claire ;
- **difficultés à se mouvoir**, vertige, perte soudaine de l'équilibre et de la coordination, chute ;
- **perte soudaine de la vision d'un œil** ou des deux. La personne atteinte peut avoir l'impression de voir tout « noir » ;
- **migraines intenses**, sans raison apparente.

Vous pouvez également vous inspirer de la méthode « FAST » :

- **F : face = visage** – on va demander à la personne de sourire. Si un côté du visage reste flasque et que le coin de la bouche chute, il y a paralysie faciale.
- **A : arms = bras** – on demande à la personne de lever les deux bras et de les tenir étendus à l'horizontale, en fermant les yeux. En cas d'AVC, un côté peut s'affaisser. On peut aussi demander à la personne victime d'AVC de remuer les doigts ou de nous serrer les mains. Cela permet de vérifier si l'un des bras est faible ou insensible.
- **S : speech = élocution** – on demande à la personne de répéter une phrase simple (exemple : « Dites : aujourd'hui, c'est dimanche »).
- **T : time = temps** – si la personne présente l'un des signes ci-dessus, il est important de réagir rapidement. **Notez le moment où les symptômes ont commencé.** Même si vous n'êtes pas absolument certain du diagnostic, appelez les secours sans tarder ! Chaque minute écoulée entre le premier symptôme de l'AVC et sa prise en charge peut entraîner des séquelles irréversibles. **Une fois l'AVC déclaré, vous avez environ 4 h 30 pour agir avant que celui-ci ne soit fatal.**

Quelles sont les causes des différents AVC ?

- Une maladie cardiaque ;
- une athérosclérose : épaissement de la paroi des artères ;
- des troubles de la coagulation sanguine/ traitement anticoagulant ;
- une inflammation des vaisseaux sanguins ;
- une crise cardiaque ;
- hypertension artérielle non contrôlée ;
- anévrisme ;
- traumatisme (comme un accident de voiture) ;
- rupture d'un vaisseau malformé (malformation artérioveineuse ou MAV).

Parmi les principaux facteurs de risque **CONTRÔLABLES**, on relève le tabagisme, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, le diabète, les maladies cardiaques ou encore les troubles de la coagulation. Parallèlement, l'hérédité, l'âge, le sexe (AVC plus fréquents chez les hommes mais les femmes en décèdent davantage) ainsi que l'origine ethnique (africaine ou asiatique) ou un AVC antérieur, peuvent également vous fragiliser.

Quelles sont les conséquences d'un AVC ?

Un accident vasculaire cérébral peut entraîner des handicaps temporaires ou permanents. La durée et la sévérité des conséquences de l'AVC dépendront de combien de temps le cerveau a été privé de circulation sanguine et de quelle partie a été affectée.

Si l'AVC a été traité à temps et qu'il y a eu prise en charge par une bonne rééducation, la plupart des effets passeront avec le temps.

Parmi les problèmes fréquents après un AVC :

- Faiblesse, paralysie et problèmes d'équilibre ou de coordination ;
- douleur, engourdissement ou sensation de brûlure et de picotement ;

- fatigue, pouvant persister après votre retour à domicile ;
- négligence spatiale unilatérale : ignorer ou sous-utiliser un côté du corps, tendance à tout faire d'un côté de l'espace (tourner la tête à gauche, manger ce qui est du côté gauche de l'assiette...). Dans les cas extrêmes, vous pouvez ne pas être conscient de votre bras ou de votre jambe ;
- incontinence urinaire ou fécale ;
- problèmes d'élocution ou difficulté à comprendre la parole, la lecture ou l'écriture (aphasie) ;
- difficultés à avaler ;
- problèmes de mémoire, faible capacité d'attention ou difficulté à résoudre des problèmes ;
- troubles de la vision ;
- dépression, anxiété ou sautes d'humeur avec débordements émotionnels ;
- difficulté à accepter la limitation de capacités causée par l'AVC.

Sources consultées :

- www.coeuretavc.ca
- www.capretraite.fr





Journée internationale du volontariat

Par Chantal Bertouille, Présidente d'ÂGO

Depuis 1985, l'Organisation des Nations unies (ONU) a décrété le 5 décembre « Journée internationale des Volontaires ».

C'est l'occasion de faire le bilan et de pointer quelques principes qui me tiennent à cœur.

Ces personnes de l'ombre qui donnent de leur temps, de l'énergie, leurs compétences dans quelque domaine que ce soit, sont plus nombreuses qu'on ne le croit (800.000 en Belgique) et méritent notre reconnaissance, pas uniquement un jour, mais chaque jour de l'année.

L'âge n'a pas d'importance, jeune ou moins jeune, le bénévolat se fait en fonction de la liberté de choix de chacun.

Avoir une participation active, donner son avis, contribuer à des moments de convivialité, être acteur de terrain ... toutes ces facettes diverses qui motivent une vie. De plus, le bénévolat, quel que soit l'âge, permet de rester en lien et en contact régulier avec d'autres personnes et de tisser des systèmes de soutien solides. Il est donc bénéfique pour la santé car c'est une façon de prévenir les risques de dépression dus à l'isolement social.

La base de toute relation entre les différents acteurs doit impérativement être la confiance, l'écoute, la reconnaissance et le respect.

Ce n'est pas nécessairement au moment de la transition emploi/pension qu'il faut se sentir poussé vers la recherche du bénévolat. Cette volonté de partage peut se faire tout au long de la vie.

Le vieillissement « actif » n'est pas une obligation et ne doit absolument pas l'être.

Bien vieillir est un concept différent en fonction de chaque situation personnelle, des souhaits, des désirs, des volontés, des attentes ... de chacun.

Aucune pression, aucune obligation ne doit peser sur la personne.

L'important dans notre société en constante évolution, c'est que le lien intergénérationnel reste une réalité.

L'important c'est que les bénévoles aient des droits et des devoirs.

L'important c'est que les bénévoles soient reconnus et respectés.

Ma vie, Mes choix !





Des aînés tisseurs de solidarité entre générations et cultures

Vous aimez rencontrer l'autre et souhaitez-vous rendre utile de façon ponctuelle ou régulière ?

Découvrez les projets intergénérationnels et interculturels proposés par Âges et Transmissions à Bruxelles. Il y en a pour tous les goûts et compétences et, pour les développer, un accompagnement et des formations sont proposés aux participants.



Envie d'accompagner l'apprentissage du français auprès d'enfants ou d'adultes ?

Rejoignez une de nos équipes de volontaires pour :

- lire des albums jeunesse et jouer à des jeux de société en écoles primaires.
- partager, au sein d'une bibliothèque, la lecture d'histoires avec des personnes en parcours d'alphabétisation.
- intégrer une table de conversation avec des adultes dont le français n'est pas la langue première.

Si vous souhaitez élargir vos horizons, participez à nos rencontres inter-âges et cultures !

- Lors d'un atelier philo, réfléchissez, avec des enfants autour de questions essentielles comme le bonheur, la justice, la vérité,...
- Débattrez de sujets de société avec des jeunes en écoles secondaires.
- Échangez avec des adultes primo-arrivants sur la vie ici et ailleurs, hier et aujourd'hui.



Parce que votre expérience a de la valeur, devenez des passeurs de mémoire !

Transmettez des histoires de vie qui éclairent le présent et aident à construire l'avenir ...

- Témoignez, en équipe, sur l'école d'autrefois dans les classes primaires.
- Intégrez un atelier de récit de vie écrit ou oral et voyagez au cœur de votre vie et celle des autres.
- Collaborez à un de nos recueils d'histoires vécues ou à notre bibliothèque vivante sur le net « Carrefour des Mémoires ».

Pour plus d'informations sur nos activités, contactez sylvie@agesettransmissions.be ou téléphonez au 02 514 45 61. Tous nos projets sont détaillés sur notre site internet www.agesettransmissions.be