

GUIDE DES AINÉS 2020



Assesse



Gesves



Ohey



Sommaire

1. INTRODUCTION	7
A. Objectifs du guide	7
B. Qui sommes-nous ?	8
1. Le CPAS	8
2. Le GAL Tiges et Chavées	8
2. Je souhaite rester à domicile le plus longtemps possible.	
Qui peut m'aider ?	9
A. Services de maintien à domicile	9
1. Structures actives sur les trois communes	11
2. Services spécifiques aux communes	12
B. Soins palliatifs	14
C. Professionnels de la santé	14
D. Services de garde	22
E. Coordonnées des mutuelles	22
F. Bon à savoir !	23
1. Le Dossier Médical Global (DMG)	23
2. Bénéficiaire de l'Intervention Majorée (BIM)	23
3. Le Maximum à Facturer (MAF)	24
4. Le statut de malade chronique	24
5. Le Réseau Santé Wallon	24
G. Alzheimer et troubles cognitifs	25
1. La Ligue Alzheimer	25
2. Alzheimer Belgique ASBL	25
3. Les Alzheimer cafés	26
4. Le Baluchon Alzheimer	27
5. Le Protocole de Disparition Seniors à Domicile	27
+ QUE FAIRE EN CAS DE DISPARITION ?	28
H. Télévigilance	28
I. Alimentation	29
1. Colis alimentaire du CPAS :	29
2. Aide aux courses	30
3. Coopérative alimentaire	30

4.	Marché.....	31
5.	Traiteurs.....	31
6.	Maraîchage biologique.....	31
J.	Vêtements.....	32
1.	Assesse.....	32
2.	Gesves.....	32
3.	Ohey.....	33
4.	Croix Rouge : les Vestiboutiques.....	33
K.	Entretenir son logement.....	33
1.	Nettoyage, repassage, entretien, petites réparations.....	33
2.	Repair Café.....	33
3.	Système d'Echange Local (SEL).....	34
L.	Adapter son logement.....	35
1.	Handicontact.....	35
2.	Espace Solival.....	35
3.	Solidaris- handyinfo.....	35
4.	« Bien vivre chez soi ».....	35
5.	AVICQ : aide individuelle à l'intégration.....	36
6.	Services d'aide-familiales.....	36
M.	Sécuriser son logement.....	37
1.	Se sécuriser chez soi.....	37
2.	Polices Locales.....	39
3.	Le vol ou la perte de ma carte d'identité ou bancaire.....	40
4.	Maltraitance ou suspicion de maltraitance : RESPECT SENIORS.....	40

3. Je désire quitter mon domicile. Quelles sont mes possibilités ?... 41

A.	De quoi parle-t-on ?.....	41
B.	Renseignements communaux.....	42
1.	Les relais ainés.....	42
2.	Les services logement communaux.....	42
C.	Solutions locales d'hébergement.....	44
1.	Hébergement en long séjour uniquement.....	44
2.	Hébergement en accueil de jour.....	44
3.	Hébergement en long et court séjour.....	45

4. Autres possibilités	45
5. Qui peut m'aider pour trouver un lieu de vie ?	46
4. J'ai besoin d'un service de transport. Qui contacter ?.....	47
A. Services de transport	47
1. Services communaux.....	47
2. Services actifs sur les trois communes.....	49
B. Transport en commun.....	51
1. TEC – Abonnement Horizon 65+	51
2. SNCB – Réductions seniors	51
5. J'ai envie de rencontrer d'autres personnes. Où aller ?.....	52
A. Activités CPAS et communales.....	52
1. ASSESSSE.....	52
2. GESVES	53
3. OHEY	53
B. Activités associatives	56
6. J'ai des besoins affectifs. Vers qui me tourner ?.....	57
A. Espaces d'écoute disponibles.....	58
1. ASBL Espace Séniors.....	58
2. ENEO.....	58
B. Les centres de planning familial.....	58
C. Aditi	59
D. Aide Psychologique	60
1. Avec Nos Aînés (ANA).....	60
2. Service aux Aînés HESTIA	61
3. Ecoute et accompagnement psychologique	61
4. Informations diverses.....	62
7. J'ai des droits sociaux. Qui peut me renseigner ?.....	63
A. Pension/ GRAPA/ APA.....	63
1. Pension	63
2. GRAPA (Garantie de Revenus aux Personnes Agées)	64
3. APA (Allocation pour l'Aide aux Personnes Agées)	64
4. Avantages sociaux et fiscaux.....	65

B. Allocation chauffage..... 65

8. Comment envisager au mieux ma fin de vie ?.....67

A. Administration de biens et de personnes..... 67

B. Permanences juridiques communales 68

 1. GESVES 68

 2. OHEY 68

C. Les dernières volontés 68

 1. Les testaments..... 69

 2. Les donations et les legs 69

 3. Le don d'organe 70

 4. Le don du corps à la science 70

D. Le décès 70

 1. Mourir dans la dignité..... 70

 2. Choix du mode de sépulture 71

9. Conclusion73

1

Introduction



2

Je souhaite rester à domicile le plus longtemps possible. Qui peut m'aider ?



3

Je désire quitter mon domicile. Quelles sont mes possibilités ?



4

J'ai besoin d'un service de transport. Qui contacter ?



5

J'ai envie de rencontrer d'autres personnes. Où aller ?

6

J'ai des besoins affectifs. Vers qui me tourner ?



7

J'ai des droits sociaux. Qui peut me renseigner ?

8

Comment envisager au mieux ma fin de vie ?



1. Introduction

1



INTRODUCTION

A. Objectifs du guide

Vous êtes senior (65 ans et plus) et résident de Assesse, Gesves, ou Ohey, ou vous faites partie des aidants, de la famille, des proches ou des équipes médicales ou paramédicales accompagnant une personne âgée ?

Ce guide des aînés a été créé dans le but de fournir une série d'informations concrètes sur des thèmes qui correspondent aux besoins des seniors de nos communes en vue de favoriser leur autonomie et leur bien-être.

Un bon nombre de questions que tout citoyen peut se poser à 65 ans et plus trouve ici des réponses claires et précises :

- **Je souhaite rester à mon domicile le plus longtemps possible. Qui peut m'aider ?**
- **Je désire quitter mon domicile. Quelles sont mes possibilités ?**
- **J'ai besoin d'un service de transport. Qui contacter ?**
- **J'ai envie de rencontrer d'autres personnes. Où aller ?**
- **J'ai des besoins affectifs. Vers qui me tourner ?**
- **J'ai des droits sociaux. Qui peut me renseigner ?**
- **Comment envisager au mieux ma fin de vie ?**

Pratique et rapide d'utilisation, il permet de faire le lien entre la personne et les services locaux destinés à améliorer sa qualité de vie.

B. Qui sommes-nous ?

Nous sommes les trois relais-aînés du CPAS dans les communes de Gesves, Assesse et Ohey, et notre rôle est d'être des personnes de contact pour les questions relatives au public aîné. Disposant toutes d'une expérience dans le domaine du soutien aux seniors, nous avons formé un groupe de travail chargé de créer ce guide, avec l'accompagnement du GAL Tiges et Chavées.

ASSESE

Laurence SCHAERS – Esplanade des Citoyens 2 – Tel : 083 61 54 86

GESVES

Françoise LESUISSE – Rue de Mozet, 1 - Tel : 081 71 91 12

OHEY

Françoise ROPSON – Rue du Tilleul 95 - Tel : 085 61 19 91

Vous retrouverez ces couleurs spécifiques à votre commune tout au long du guide.

1. Le CPAS

Chaque commune dispose d'un Centre Public d'Action Sociale. La loi organique des CPAS, en son article 1er déclare : « Toute personne a droit à l'aide sociale. Celle-ci a pour but de permettre à chacun de mener une vie conforme à la dignité humaine. » Pour ce faire, le CPAS développe localement toutes initiatives et services qui assurent l'aide nécessaire aux personnes en difficulté. Ces aides et services sont autant curatifs que préventifs, selon ce que la loi prévoit. Ce guide constitue donc une belle opportunité pour les trois CPAS de Assesse, Gesves et Ohey d'octroyer une aide préventive en donnant aux aînés des informations tous azimuts afin de leur permettre d'organiser leur vie au mieux, selon leurs besoins.

2. Le GAL Tiges et Chavées

Le Groupe d'Action Locale concrétise un partenariat entre les communes de Assesse, Gesves, Ohey et les forces vives qui y sont actives. Il s'agit d'une ASBL qui crée et/ou soutient des projets visant, entre autres, à stimuler l'économie locale, préserver les qualités du territoire et favoriser plus d'équité sociale sur les trois communes.

Dans ce cadre, le projet GAL « Action sociale » a soutenu la création de ce guide, en raison de son impact favorable sur le bien-vivre quotidien des aînés du territoire.

Vous trouverez ci-après la présentation de différents services d'aide à domicile spécifiques dans l'accompagnement social des personnes âgées et actifs sur le territoire des 3 communes. Ces services peuvent contribuer à améliorer la qualité de vie des seniors.



2. Je souhaite rester à domicile le plus longtemps possible. Qui peut m'aider ?



2

RESTER À DOMICILE

A. Services de maintien à domicile

Parmi les services que ces structures vous proposent, vous trouverez éventuellement :

UNE COORDINATION :

La coordination assure le contact entre vous et tous les professionnels de l'aide à domicile afin d'offrir une réponse globale à vos besoins. Après une hospitalisation, par exemple, elle prépare votre retour à la maison.

DES AIDES FAMILIALES

Les aides familiales vous accompagnent si vous êtes une personne seule, âgée, malade, handicapée ou en convalescence.

Les aides familiales accomplissent avec vous les gestes de la vie quotidienne. Leur rôle est de vous permettre de continuer à vivre chez vous et d'améliorer votre qualité de vie. Leur mission s'exerce en étroite collaboration avec votre famille et/ou votre entourage.



DES ACCOMPAGNATRICES A DOMICILE ALZHEIMER

Si vous cherchez une aide afin de stimuler l'autonomie et les capacités restantes d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, les accompagnatrices à domicile travaillent pendant le jour, la soirée ou la nuit auprès de la personne malade. Elles sont une source de dialogue, de répit, de confiance et de sécurité pour les aidants proches.



DES GARDES À DOMICILE

Les gardes à domicile peuvent vous aider en cas de maladie ou de handicap.

Nuit et jour, les gardes à domicile vous assurent une présence et une surveillance actives. Elles accompagnent votre bien-être et votre sécurité au quotidien et ce, en collaboration avec votre entourage.

DES SOINS INFIRMIERS

Pour des actes tels que la toilette, des injections, des perfusions, l'alimentation avec ou sans sonde, des sondages, des pansements postopératoires, d'ulcères, de brûlures, suivi des patients diabétiques, ou accompagnement en soins palliatifs...



DES AIDES MÉNAGÈRES SOCIALES

Si vous souhaitez profiter de votre temps libre ou si vous éprouvez des difficultés dans vos tâches ménagères, les aides ménagères sociales font le nécessaire pour maintenir un intérieur propre et soigné chez vous. Elles effectuent des travaux ménagers tels que l'entretien, le maintien et l'amélioration de l'hygiène, de l'habitation et du linge.

DES OUVRIERS POLYVALENTS

Si vous avez besoin d'adapter votre intérieur suite à un problème de santé, ou de faire entretenir vos extérieurs, les ouvriers polyvalents peuvent intervenir pour adapter votre logement suite à une perte d'autonomie, nettoyer une terrasse glissante, rafraîchir votre domicile par de petits travaux de peinture ou de tapissage, tailler une haie, ...



Vous pouvez choisir librement la structure qui vous convient le mieux en fonction des services qu'elle propose :

1. Structures actives sur les trois communes

a) ADMR Aide à Domicile en Milieu Rural

- Aides familiales
- Gardes à domicile
- Aides ménagères sociales
- Ouvriers polyvalents
- Maison d'accueil communautaire
(voir rubrique «Rencontrer» page 52)

Antenne de Dinant
Pont d'Amour, 56 – 5500 DINANT
Téléphone : 082/61.15.50
du lundi au vendredi de 8h à 17h
Fax : 082/61.04.61

Email : dinant@admr.be
Site : www.admr.be (<http://www.admr.be>)

c) ASD - Aide et Soins à Domicile

- Coordination
- Infirmières
- Aides familiales
- Aides ménagères sociales
- Gardes à domicile (jour et nuit)

Avenue de la Dame 93 - 5100 JAMBES
Téléphone : 081/ 257 457
entre 8h00 et 12h15 et entre 13h15 et 17h00

Email : centre.namur@asd-namur.be
Site Internet : www.fasd.be



b) SPAF Service Provincial d'Aide-Familiales

- Aides familiales
- Accompagnatrices à domicile Alzheimer
- Aides ménagères sociales
- Ouvriers polyvalents

Rue de Maredsous n°10 - 5537 DENEÉ
Téléphone: 082/74.38.38
du lundi au vendredi de 08h à 16h

Email: info@spaf.be
Site Internet: www.spaf.be

d) CSD Centrale des Services à Domicile

- Coordination
- Soins infirmiers
- Aide à la vie journalière :

(Aides familiales, gardes répit, gardes malades, service bio dépannage, ergothérapie, service repas, bio télévigilance, aides ménagères titres services)

La CSD vous met également en rapport avec toute une série de professionnels externes pour répondre à vos besoins :

- o Transports non urgents en ambulance et véhicule sanitaire léger avec l'ATMS : 081 / 510 500
- o Prêt et vente de matériel médical avec les magasins Point de Mire Santé : 081 / 777 138
- o Kinésithérapeutes, coiffeurs, pédicures...

Rue de France, 35 – 5600 Philippeville
Téléphone : 081/ 777 100
Email : csd.namur@solidaris.be
Site Internet : <http://www.centraledeservicesadomicile.be>

2. Services spécifiques aux communes



2.1 Agence Locale pour l'Emploi (A.L.E.)

Vous pouvez contacter l'A.L.E. en tant que particulier pour des services tels que :

- o L'entretien de votre jardin
- o Travaux de réparation ou de peinture de faible importance
- o Préparation de vos repas
- o Aide administrative
- o Garde et accompagnement de personnes âgées ou handicapées

Permanence à ASSESSE :

Mme Laurence DEGIVES
Esplanade des citoyens, 4
Tél : 083/ 63 68 23 ou GSM : 0476/07 98 98

Permanence le mardi et vendredi de 9h00 à 11h30

Permanence à GESVES :

Fabienne RICHARD – 083/670.215
Du lundi au mercredi de 8h à 12h.
Locaux de l'Administration communale, Chaussée de Gramptinne 110, GESVES

Permanence à OHEY :

Fabienne RICHARD – 085/82 44 60
Jeudi matin de 8h à 12h – Rue du Tilleul 97

Cette personne accepte d'être contactée téléphoniquement toute la semaine au 083/670 215, que vous habitiez Gesves ou Ohey.



2.2 Les Titres-Services

Selon les communes, différents services sont à votre disposition pour les travaux de nettoyage de la maison, les courses, le repassage, la lessive, la couture, ou la préparation des repas.

Personnes de contact à ASSESSE :

Trausch G, président ALE-Assesse
Tél : 0475 59 99 74
Delmotte Jean-Marie, responsable section TS
ale.assesse.ts@icloud.com

Personnes de contact à OHEY :

Solange DIJON et Marilyn LAMBOTTE
Rue du tilleul 97
Tél : 085/82.44.66 (tous les jours de 8H30 à 16H30)
titres-services@ohey.be



2.3 Ohey – Aide-ménagères et buanderie du CPAS :

Service d'Aide-Ménagères du CPAS

Un service d'aide-ménagères est mis en place par le CPAS de la commune d'OHEY afin de vous apporter une aide dans l'accomplissement de vos tâches ménagères. Le coût qui vous sera demandé dépendra des revenus de votre ménage et de vos frais liés à la santé.

PERSONNE de CONTACT :

Audrey SORNIN – Tel : 085 61 19 91 – audrey.sornin@ohey.be

Le service buanderie du CPAS

Ce service permet aux habitants d'OHEY de lessiver et sécher leur linge. Pour ce faire, le CPAS dispose d'un lave-linge et d'un séchoir. Une machine **et** un séchoir reviennent à 7€. Une machine **ou** un séchoir revient à 4€.

PERSONNE de CONTACT :

Audrey SORNIN – Tel : 085 61 19 91 – audrey.sornin@ohey.be

2.4 Gesves : Blanchisserie du Samson

La blanchisserie du Samson vous propose des services de traitement du linge: lavage, séchage et repassage... mais également des travaux de couture, retouche, et vente de matériel de couture.

Ry Del Vau, 5 – 5340 Gesves
blanchisseriesamson@gmail.com – 083/678 247

En plus de ces services publics, vous pouvez également faire votre choix parmi des entreprises privées de titres-services qui proposent le même type d'aide.

B. Soins Palliatifs

Les services de soins palliatifs visent à apporter un soutien physique, psychologique, social et spirituel à la personne en fin de vie afin de préserver son bien-être et celui son entourage. C'est souvent le médecin traitant qui s'occupe de ce genre de démarches.



Qui contacter ?

SERVICES A DOMICILE

Association des soins palliatifs en Province de Namur : 081/43.56.58
GSM de garde de l'équipe de soutien : 0496/21.41.42 – info@asppn.be

SERVICES RESIDENTIELS

Foyer Saint-François :

Les personnes malades peuvent y séjourner et les familles sont associées aux soins donnés.
Rue Loiseau, 39a – 5000 Namur (Salzinnes) – 081/70.87.70

C. Professionnels de la santé

Vous trouverez ici une liste des professionnels de la santé à votre disposition dans les trois communes de Assesse, Gesves et Ohey. Cette liste pourrait ne pas être exhaustive ou soumise à des changements et pour cela, nous vous prions de bien vouloir nous excuser.

ASSESE				
Médecins				
CANIVET Pierre	Rue de la Brasserie 4	ASSESE	083 65 52 74	
DUPUIS P.	Rue Morimont, 4	SART BERNARD	081 43 53 93	
GOFFIOUL Aurélie	Rue dy Fays 43A	COURRIERE	083 65 52 36	
GOFFIOUL P.	Chaussée de Marche, 47	ASSESE	083 65 61 79	
HERNANDEZ Juan	Rue du Fays 43A	COURRIERE	083 65 52 36	
HUBERT Jean-Benoit	Rue du Fays 43A	COURRIERE	083 65 52 36	
HUBERT Léon	Rue du Fays 43A	COURRIERE	083 65 52 36	
JANNE Bénédicte	Rue Jaumain 16A	ASSESE	083 65 50 33	
LAROCHE Catherine	Chaussée de Marche 74	ASSESE	0477 94 07 74	
LECOMTE Michel	Rue Jaumain 16A	ASSESE	083 65 50 33	
MAYARD Guy	Rue Morimont 39	SART BERNARD	081 40 15 20	
PIERSON M.	Rue de Crupet, 1	MAILLEN	083 65 53 77	ou 0495 54 30 30
POTIER Amélie	Chaussée de Marche 74	ASSESE	0474 38 17 45	

RAHIER J.	Rue Gabriel Anciaux 2	ASSESE	083 65 56 11	
VAN DEN BERGH Michel	Ivoy, 7	MAILLEN	081 20 91 11	

Psychologues				
BAUFFE Nathalie	Chaussée de Marche 74	ASSESE	0475 33 17 30	Psychothérapeute - thérapie brève
BOUCKAERT Axelle	Rue Saint Joseph 2	CRUPET	0472 07 12 13	Psychothérapeute, coach de vie
DE VOGHEL Peggy	Rue de la Gendarmerie 26	ASSESE	0476 86 60 55	Psychologue - cognitivo comportemental et hypnose
DUFEY Laura	Rue de la Gendarmerie 26	ASSESE	0494 04 72 80	Psychothérapeute - sexologue, couple, famille
DUSSART Béatrice	Rue Morimont, 9	ASSESE	0470 34 06 04	
FAMYRIADE - HUBERT Sarah	Rue des Ruelles, 16	ASSESE	0496 27 91 07	Psychologue, psychothérapeute
GILLET Marie	Rue de la Gare, 13	ASSESE	0496 79 69 99	
HARDY Virginie	Rue Isabelle Brunell 26	SART BERNARD	0497 30 84 89	
LORANT DOURTE Elise	Rue des héritages 18C	COURRIERE	0494 04 96 48	
VERMEIRE Patrick	Rue Saint Denis 19	SART BERNARD		Hypnothérapie, coach mental

Psychiatres				
BLONDIAU Catherine	Rue de Crupet, 23	MAILLEN	083 65 67 80	
PIRARD Jean-Luc	Rue des Grands Joncs 23	COURRIERE	083 65 63 46	
VAN AUDENRODE Luc	Rue du Parvis 2	FLOREE	083 65 63 43	

Infirmières				
BLAVIER Valérie	Rue de Lustin, 49	MAILLEN	0478 76 74 07	
CASSART Agnes	Rue de Lustin 61	MAILLEN	0474 58 38 99	
DAGNELIE Cécile	Rue des sourdants 2	ASSESE	0477 58 80 96	
DUCHATEAU Véronique	Rue de Béthléem 4A	SORINNE LA LONGUE	0499 43 86 36	
MATIVA Nathalie	Rue de Lustin 84	MAILLEN	0477 73 02 66	
ROLAND Eliane	Rue Basse, 9A1	CRUPET	083 67 85 38	ou 0473 25 21 99
ROWIE Laurence	Chaussée de Luxembourg 4	COURRIERE	0474 51 55 20	
TASIAUX Véronique	Rue de wavremont 3	ASSESE	0495 65 76 49	

VIRGILIO Joséphine	Rue des Fermes, 19	ASSESE	0472 64 42 75	
-----------------------	-----------------------	--------	---------------	--

Kinésithérapeutes

BLY A.	Rue Sur Les Sarts, 4	SART BERNARD	081 40 26 20	
CHAUDRON Joanne	Rue de la Gare, 13	ASSESE	0474 93 09 85	
DAMANET Arthur	Rue Jaumain, 16 A	ASSESE	0479 77 99 02	
DAWAGNE C.	Rue de Wavremont, 6	ASSESE	0485 59 69 58	
FRIPPIAT Fabienne	Rue Pré à l'Aune 4A	ASSESE	083 65 67 42	
HAMBURSIN Nicolas	Rue du Fays 43	COURRIERE	0486 67 79 91	
HENSENNE Eric	Place Communale 8	ASSESE	0477 81 80 23	
LAFONTAINE M.	Rue de la Croix, 19	FLOREE	0478 11 85 57	
LAUBAIN Géraldine	Rue de l'Etoile 17	SART BERNARD	0472 61 84 61	
MAGNETTE Philippe	Rue Jacques Fosséprez 2	MAILLEN	083 65 64 22	
MERSCH David	Rue Isabelle Brunell 43	SART BERNARD	0472 49 04 63	
MOUFFE Frédéric	Rue du Pourrain 76C	ASSESE	0477 26 71 56	
NELIS Thibault	Rue de la Camousse, 10	ASSESE	0476 62 93 61	
NYSENS C.	Chaussée de Dinant, 22	FLOREE	083 65 50 67	
SURAY M.	Rue du Pourrain, 76C	ASSESE	0489 11 36 43	
VANDENHAUTE Damien	Rue de la Gare, 13	ASSESE	0475 54 42 91	

Ostéopathes

HONTOIR Benoit	Rue du Tronquoy 9	SART BERNARD	081 40 01 35	
LECLERCQ Damien	Mianoye 18	ASSESE	0477 72 49 11	
MANIQUET Pierre- Yves	Rue Fontaine Saint Pierre 5	ASSESE	0473 89 23 88	

Dentistes

DEBUISSON Daniel	Chaussée de Marche 76	ASSESE	083 65 59 77	
KILUNDU NGHENDA André	Rue Saint Denis 40A	SART BERNARD	081 73 09 30	

Logopèdes				
BURLET Muriel	Rue du Pourrain, 31B	ASSESE	083 63 35 50	
CARPENTIER Marie	Rue de l'Abbaye, 38	COURRIERE	0477 71 51 32	
DUBOIS Fabienne	Trou d'Esbois, 8	CRUPET	083 40 10 80	
QUOITIN Jeanne	Rue Nestord Pierrard, 11	MAILLEN	083 65 55 28	

Pédicures/ Podologues				
FLAHAUX-BLOM M-Chr.	Rue du cahoti, 12	ASSESE	0494 83 12 15	
TASIAUX Geneviève	Rue du Fwar Pachis, 9	SART BERNARD	0473 80 98 90	

Pharmacies				
HAULOT BAUCHE	Chaussée de Marche 30A	ASSESE	083 65 70 65	
MISSON Christiane	Rue du Fays, 1	COURRIERE	083 65 50 31	

GESVES				
Médecins				
CLOES François	Maison Médicale Ry del vau 2B	GESVES	083 67 70 84	
COPPENS Benoit	Rue de l'Abbaye 4	FAULX les TOMBES	081 57 01 11	
HALLEUX Christian	Rue Les Fonds, 64	GESVES	083 67 70 72	
JONARD Thomas	Maison Médicale Ry del vau 2B	GESVES	083 67 70 84	
LEDUC Sabine	Rue de Space 2	GESVES	083 67 78 44	
MICHEL François	Maison Médicale Ry del vau 2B	GESVES	083 67 70 84	

Psychologues				
HENOUMONT Florie	Chaussée de Gramptine 175B	GESVES	0499 29 71 53	Egalement sexologue
STRUYS Patricia	Rue des Fonds, 64	GESVES	0475 32 02 53	

Infirmiers				
COLINET Christine	Travaillent sur : Maizeret – Loyers – Mozet – Faulx-Les Tombes ou Gesves		0476 87 19 42	
LAMBION Cendrine			0497 72 76 33	
MAILLIEN Hélène			0497/02.54.78	
DAGNELIE Cécile	Rue des Sourdants 2	ASSESE	0477 58 80 96	

DEBATY Vanessa	Rue Grande Commune, 34B	GESVES	0479 70 62 93	
NAISSE Vincent (cabinet)	Drève des Arches 3	FAULX les TOMBES	0476 78 94 53	ou 081 30 36 16
PARENT Michèle	Rue de la Sapinière 30	GESVES	0474 59 76 47	
VERJANS Véronique	Rue De La Bergerie 1c	SOREE	0472 10 68 99	

Kinésithérapeutes

BAERTS Marie	Chaussée de Gramptine 148	GESVES	0477 81 82 60	
BECK Rita	Rue de l'Abbaye 8	FAULX les TOMBES	081 57 08 56	
CASTIN P.	Rue Monty 18	GESVES	083 67 77 89	
CHAUFORAUX Pierre	Rue de la Pologne 5	FAULX les TOMBES	081 57 05 85	
LEGRAND Amandine	Rue de Courrière 22	FAULX les TOMBES	0498 63 54 47	
PAILLOT Christian	Rue des Basses Arches 1	HALTINNE	083 67 80 19	
PISTRIN Nathalie	Rue du Chauris 15	GESVES	083 67 83 95	
REARDON Patrick	Rue de l'Abbaye 7	FAULX les TOMBES	081 57 08 56	
THOMAS Loïc	Le Bois planté 31	FAULX les TOMBES	0478 02 09 43	
TOMBEUX Florence	Impasse du Bois, 5	GESVES	0478 36 25 76	
WANGNEUR Michel	Petite Gesves, 29	GESVES	083 67 72 75	

Ostéopathes

GAUTHIER Olivier	Maison Médicale Ry del vau 2B	GESVES	083 67 70 84	ou 0477 94 26 37
WANGNEUR Michel	Petite Gesves, 29	GESVES	083 67 72 75	

Dentistes

CLEYMANS Philippe	Rue du Haras 2	GESVES	0476 98 12 83	
DEBUISSON Daniel	Chaussée de Gramptinne 102	GESVES	083 67 75 78	

Pédicures/ Podologues

COLAES Monique	Rue de Houte 7	GESVES	0479 66 77 16	
NOE Maryline	Chemin d'Arville 17	FAULX Les TOMBES	081 57 05 52	

Pharmacies				
DEGIMBE	Chaussée de Gramptine 159	GESVES	083 67 76 17	Ne livre pas à domicile
SMEETS	Chaussée de Gramptine 58B	GESVES	081 57 06 50	

OHEY				
Médecins				
CORDIER François	Rue de l'Eglise, 61 E	HAILLOT	085 61 21 30	
DEHON Aurélie	Rue de l'Harmonie, 106	OHEY	085 61 10 73	
DEVRIES Jean-Paul	Rue de l'Harmonie, 106	OHEY	085 61 10 73	
HENIN Annick	Rue du Château, 174	OHEY	085 61 14 00	
HONNAY Marine	Rue de Ciney, 285	OHEY	085 31 87 75	ou 0486 28 29 53
SCHUMESH Carole	Grand Vivier, 76	PERWEZ	0498 48 87 01	
VERLAINE Ernest	Rue du Marteau, 261	OHEY	085 61 11 69	

Neuro-chirurgien				
RAKET Daniel	Rue du Village, 60	PERWEZ	085 61 18 52	

Psychologues				
MEIRE Inge	Rue du Moulin, 100	HAILLOT	0479 65 18 06	
NAVET Philippe	Rue Stocus, 60 G	HAILLOT	0495 99 01 26	
SERMON Véronique	Rue de l'Harmonie, 106	OHEY	0476 22 43 83	
VANDERPOOTEN Cindy	Rue de l'Harmonie, 106	OHEY	0483 58 05 14	

Neuropsychologue				
CORDIER Marie-Sophie	Rue de Reppe, 121	OHEY	0489 65 55 89	Rééducation enfants et ados, adultes et seniors

Diététicien				
SARTORI Véronique	Rue de l'Harmonie, 106	OHEY	085 84 68 56	

Infirmières				
ARNOLD Ingrid	Route de Nalamaont, 284	HAILLOT	0475 87 36 70	

DAYEZ- VERMEULEN Béatrice	Rue Bois des Loges, 82	PERWEZ	085 61 18 74	
GERARD- BERNARD Christine	Rue de Gesves, 177	OHEY	0496 370 856	
GUILLAUME- Marie-Christine	Rue Bois d'Ohey, 291	OHEY	0475 89 30 12	
MALHERBE Stéphanie	Chemin du Dessous, 130	EVELETTE	0486 67 89 60	
STREEL Laetitia	Chemin du paradis des Chevaux, 5/1	OHEY	0497 20 66 65	

Ergothérapeute

GOFFINET Hélène	Rue Abbé Matagne, 30E	EVELETTE	0473 60 32 09	
-----------------	--------------------------	----------	---------------	--

Kinésithérapeutes

BOURGUIGNON Louise	Rue de la Centrale, 109	HAILLOT	0476 46 67 47	
BRÜCK Aurélie	Rue Pont de Jallet, 5A	GOESNES	0472 74 10 99	
DEPOORTER Nathalie	Rue Cléal, 84B	PERWEZ	0478 42 51 33	
GILLET David	Rue Saint-Mort, 147 M	HAILLOT	085 61 15 57	
HAVERLAND Donatienne	Rue Winget, 254 A	OHEY	0475 29 85 22	
RENSON Thierry	Chaussée de Ciney, 55B	OHEY	085 31 81 59	
STASSEN Nathalie	Rue du Baty, 48	EVELETTE	085 61 28 25	
STROOBANT- HELLIN Catherine	Rue de Reppe, 133 B	OHEY	083 69 81 62	
VANDENDAEL Luc	Rue du Moulin, 229	OHEY	085 61 16 81	

Dentistes

BERTRAND Jean- Marie	Rue du Marteau, 260 D	OHEY	085 61 14 85	
DRUGMAND Philippe	Rue de la Centrale, 108 C	HAILLOT	085 61 20 82	

Logopèdes

BEAUDUIN Marie- Noelle	Rue Erdal 169	EVELETTE	085 61 23 70	
HAVERLAND Esther	Rue du Moulin, 66	OHEY	0499 13 84 11	
JODOZI Aurélie	Route de Huy, 47k	HAILLOT	0497 08 86 09	

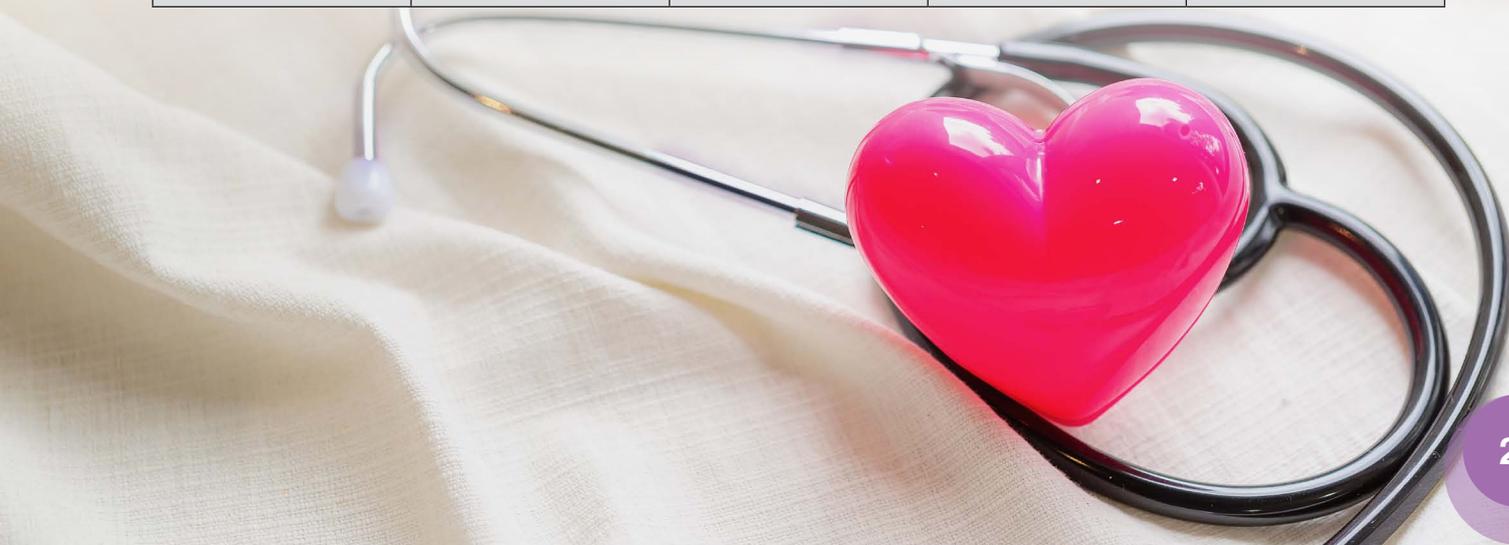
MICHAUX Stéphanie	Rue de l'Eglise, 103B	HAILLOT	0476 24 36 99	
NOEL Sophie	Rue des Onze Bonniers 230	HAILLOT	0496 97 97 23	
PIRARD Adèle	La Bouchaille 227	EVELETTE	0485 12 25 42	
SCHOUBEN Annie	Rue Clair-Chêne 135	PERWEZ	085 61 10 59	

Pédicures				
MASSE Caroline	Rue Saint-Mort, 170	OHEY	0474 64 11 63	
MASY Nathalie	Chaussée de Ciney, 45B	OHEY	085 61 28 05	
PAULUS Françoise	Rue Saint-Mort, 166	HAILLOT	085 23 36 26	
PIRAPREZ Barbara	Rue Bois Dames Agis, 109 A	PERWEZ	0476 62 68 11	
VANUFFELEN Christine	Rue Eugène Ronveaux, 246B	OHEY	0491 54 44 17	
WEIBEL Johanna	Rue de Huy, 23 B1	HAILLOT	0499 40 66 29	

Podologue				
ASTREE Marthe	Rue de Baya, 12	GOESNES	085 61 27 44	

Pharmacies				
DEPAYE	Rue de Ciney, 25 C	OHEY	085 61 11 01	
FAMILIA	Rue de l'Eglise, 8	HAILLOT	085 71 27 85	

TROIS COMMUNES : Bandagiste/ matériel médical				
NAT HOME CARE	Rue de Lustin 84	MAILLEN	0477 73 02 66	
Croix Rouge	Rue de l'industrie 124	SAINT SERVAIS	081 30 20 10	
CSD Mutualité socialiste	Rue de France 35	PHILIPPEVILLE	081 77 77 77	24h/24
QUALIAS Mutualité chrétienne	Rue du Lombard 8	NAMUR	081 84 46 34	Lun au ven de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h



D. Services de garde

Pharmacies et médecins de garde

Pharmacies :

www.pharmacie.be – Téléphone : 090 39 90 00

Le nom de la pharmacie de garde la plus proche est affiché chez votre pharmacien habituel.

Médecins de garde :

www.rgn.be - Téléphone : 1733

En semaine après 18h et jusqu'à 8h du matin, les weekends et les jours fériés.

Poste de garde : Chaussée de Liège 654C à 5100 Jambes

En cas d'urgence, formez le 112



E. Coordonnées des mutuelles

Nous vous rappelons que, selon les droits du patient, chacun est libre de choisir l'organisme assureur qui lui convient.

Mutualité Chrétienne

Rue des Tanneries, 55 - 5000 Namur – 081/24.48.11

Numéro gratuit 0800 10 9 8 7

Mail : namur@mc.be

Mutualité Libérale

Rue Bas de la Place, 35 - 5000 Namur – 081/24.03.58

Site : ml.be

Mutualité Socialiste

Chaussée de Waterloo, 182 - 5000 Namur – 081/77.77.77

Mail : info@solidarismamur.be

Mutualité neutre Munalux

Rue des Dames Blanches, 24 - 5000 Namur – 081/25.07.60

Mail : info@munalux.be

Partenamut

Place de la Station, 22 – 5000 Namur – 081/74.40.24

Site : partenamut.be

Caisse Auxiliaire D'assurance Maladie invalidité (CAAMI)

Avenue Reine Astrid 47-49 5000 Namur – 081 73 29 33

Site : caami-hziv.fgov.be





F. Bon à savoir !

1. Le Dossier Médical Global (DMG)

Le DMG rassemble toutes les informations médicales vous concernant. Il contribue à une meilleure connaissance de l'historique et de l'ensemble de vos soins de santé et à une prise en charge optimale de votre santé. Le DMG offre une réduction de votre ticket modérateur, donc un remboursement plus élevé pour les visites auprès de votre médecin généraliste.

La communication entre les prestataires est améliorée et peut éviter, par exemple, que vous ne passiez deux fois les mêmes examens inutilement. Vous pouvez demander l'ouverture de votre DMG à votre médecin traitant lors d'une visite ou d'une consultation.

Les frais liés à votre Dossier Médical Global vous seront intégralement remboursés par votre mutualité.

La prolongation se fait chaque année via votre médecin traitant lors de l'une de vos consultations..

2. Bénéficiaire de l'Intervention Majorée (BIM)

Les personnes à faibles revenus bénéficient d'un remboursement plus élevé de leurs soins de santé. Elles peuvent également profiter d'autres avantages financiers.

CONDITIONS :

- soit bénéficiaire d'une allocation spécifique ;
- soit être inscrit à une mutualité sous un statut particulier ;
- soit ne pas dépasser un certain plafond de revenus.

Adressez-vous à votre mutuelle pour faire examiner votre droit éventuel.



3. Le Maximum à Facturer (MAF)

Le MAF est un système qui limite les dépenses de soins de santé de votre ménage. Si les frais médicaux (les vôtres et ceux de votre ménage) qui restent à votre charge, après l'intervention de l'assurance soins de santé, atteignent un montant maximum au cours de l'année, votre mutualité vous rembourse intégralement les frais qui viendraient encore s'ajouter.

Ce montant est payé automatiquement par votre mutualité sur votre compte en banque. Vous n'avez aucune démarche à faire.

4. Le statut de malade chronique

Vous avez des dépenses importantes en soins de santé ou bénéficiez du forfait malade chronique? Vous êtes atteint d'une maladie rare ou orpheline et avez des dépenses importantes en soins de santé ? Dès lors, vous bénéficiez automatiquement du statut « affection chronique ».

Pour toute information complémentaire, adressez-vous au service social de votre mutualité (voir coordonnées des mutuelles page 22).



5. Réseau Santé Wallon

Le Réseau Santé Wallon permet un échange de documents de santé informatisés (résultats d'examens, rapports médicaux, courriers, etc.) entre les prestataires de soins intervenant pour un même patient.

Quelques exemples :

- le patient rentre chez lui après une hospitalisation.
- le patient est victime d'un accident.
- le patient consulte différents prestataires de soins.

Tous les prestataires de soins qui interviennent dans ces situations peuvent avoir accès aux informations qui le concernent. Inévitablement, ce nouvel échange d'informations entre les prestataires de soins facilite sa prise en charge.



Comment s'inscrire ?

1. Le formulaire :

Formulaire à demander et renvoyer par courrier postal à l'adresse suivante : FRATEM ASBL - Direction opérationnelle - Gestionnaire Administratif, Boulevard Zoé Drion n°1, B-6000 Charleroi.

2. Le service d'admission de votre hôpital

Les hôpitaux participants vous inscrivent lors de votre éventuel passage à l'hôpital. Renseignez-vous auprès du service d'admission de votre hôpital.

3. Votre médecin généraliste, votre pharmacien, votre infirmier ou votre dentiste :

Si le prestataire de soins est inscrit sur le Réseau Santé Wallon et dispose du matériel nécessaire, il peut également vous inscrire.

G. Alzheimer et troubles cognitifs

Plusieurs partenaires peuvent vous aider si vous souffrez d'un trouble cognitif ou si vous êtes proche d'une personne souffrant d'un trouble cognitif. La plupart de ces troubles liés au vieillissement sont associés à l'Alzheimer, mais il peut y avoir d'autres origines à ce genre de symptômes.



1. La Ligue Alzheimer

Rue Walthère Jamar 231 boîte 1 – 4430 Ans

Numéro gratuit : 0800 15 225 (écoute ou question sur la maladie d'Alzheimer)

Horaire d'ouverture : De 8 à 18 heures du lundi au vendredi

La ligue Alzheimer est une ASBL destinée à l'aide et au soutien aux patients, aux aidants proches et à tous professionnels intéressés par la maladie. Leur objectif est d'accompagner, informer, défendre et écouter les personnes en contact avec la maladie d'Alzheimer.

La Ligue propose des conférences, des formations et un colloque annuel.

2. Alzheimer Belgique ASBL

Quai aux Pierres de Taille 37-39 bte n°2 - 1000 Bruxelles

Téléphone : 02 428 28 19 .Du lundi au vendredi de 8h à 22h

Alzheimer ASBL vous propose les services suivants :

- Ecoute téléphonique
- Groupes de soutien
- Art Thérapie

- Ergothérapie à domicile
- Psychomotricité
- Journée de répit pour les aidants proches

Alzheimer ASBL vous propose également des conseils personnalisés quant à l'organisation de la vie autour de la maladie, une permanence juridique, des rencontres entre malades et aidants et l'accompagnement des patients plus jeunes (40 ou 50 ans).

3. Les Alzheimer cafés

L'objectif principal de l'Alzheimer Café est d'informer les patients et les familles sur les aspects médicaux et psychosociaux de la démence d'une manière informelle. Il permet en outre de rompre l'isolement social et de favoriser la convivialité.

Les rencontres de l'Alzheimer Café débutent par une discussion informelle, l'animateur principal intervient ensuite brièvement pour présenter le thème prédéfini. La rencontre se poursuit ensuite par une séance de questions-réponses. La participation à ces Alzheimer Cafés est gratuite.

Les rencontres Alzheimer Café se déroulent en toute convivialité et discrétion : s'asseoir autour d'une tasse de café pour parler, échanger et retrouver le plaisir d'être ensemble dans un espace social. L'Alzheimer Café a pour objectif de créer un dialogue ouvert et sans tabou sur la maladie, de rompre l'isolement social des malades et de leurs proches. L'atmosphère conviviale qui y règne permet de briser les tabous et de donner aux personnes malades un sentiment d'appartenance, de reconnaissance et d'acceptation.



ALZHEIMER CAFE ASSESSE

QUAND ? le 3ème jeudi du mois de 14h à 16h

OÙ ? à la Maison d'Accueil Communautaire d'Assesse -
Ruelle du Pouillu 7, 5330 Assesse

POUR QUI ? à L'Alzheimer Café d'Assesse est accessible aux résidents d'autres communes.

Pour plus d'informations :

CAIAC : Esplanade des citoyens 2, 5330 ASSESSE

PCS LAURENCE SCHAERS : 0489/234613

Nadia Marcolini Animatrice : 0475/476153

ACCESSIBLE À TOUS



4. Le Baluchon Alzheimer

Le Baluchon Alzheimer est un service qui permet aux aidants proches de prendre du repos, de prendre du recul, de prendre soin d'eux-mêmes...

Une personne de remplacement (le baluchonneur) se déplace à domicile pour s'occuper de la personne désorientée qui a besoin de compagnie en permanence.

La journée de répit coûte 65 € + les frais de déplacement, logement et nourriture de la personne de remplacement. Certaines mutuelles interviennent partiellement dans ce coût.

BALUCHON ALZHEIMER Belgique A.S.B.L.
Chaussée de Wavre, 1326
1160 BRUXELLES
02/673.75.00
info@baluchon-alzheimer.be



5. Le Protocole de Disparition Seniors au Domicile

En cas de disparition d'une personne atteinte de démence, chaque minute compte. Il est donc primordial de débiter rapidement les recherches. Il s'agit de connaître ses anciens lieux de vie ou de fréquentation (par exemple, l'ancien domicile ou lieu de travail, le lieu où la personne a fait son service militaire, etc...). La police a donc besoin d'informations pour débiter les recherches : la photographie de la personne disparue, ses signes distinctifs, ses habitudes, les endroits où elle aime se rendre, etc.



Lors du constat d'une disparition, l'entourage, submergé par le stress ou par méconnaissance, a parfois du mal à donner ces renseignements. Le Protocole Disparition Seniors à domicile prévoit donc l'instauration préventive d'une fiche identitaire, pour les personnes atteintes de démence, qui contient les informations nécessaires à la police pour débiter rapidement les recherches.

Elle permettra à la police de gagner de 30 à 45 min.

Cette fiche identitaire doit être placée dans une boîte au frigo du domicile de la personne. Il s'agit d'un endroit facilement identifiable et présent chez tous. Un autocollant aux couleurs du projet sera collé sur la boîte afin qu'elle soit facilement repérée par les premiers intervenants. La dernière page de la fiche devra également être collée derrière la porte d'entrée. Cela, afin d'indiquer aux intervenants extérieurs qu'une fiche a été réalisée et qu'elle se trouve dans le frigo. La fiche devra être donnée à la police lors du

constat d'une disparition. Vous pouvez également donner une copie de la fiche aux membres de votre entourage.

Le Protocole Disparition Seniors au domicile



Pour obtenir la fiche à remplir, ainsi que l'autocollant, contactez le relais des aînés de votre commune :

ASSESE :

Laurence SCHAERS – Esplanade des Citoyens 2 – Tel : 083 61 54 86

GESVES :

Françoise LESUISSE – Rue de Mozet, 1 - Tel : 081 71 91 12

OHEY :

Françoise ROPSON ou Audrey SORNIN – Rue du Tilleul 95 - Tel : 085 61 19 91

+ QUE FAIRE EN CAS DE DISPARITION ?

Lorsque vous constatez une disparition :

1. Assurez-vous que la personne a bel et bien quitté le domicile et l'environnement immédiat. (Vérifiez toutes les pièces même celles fermées à clé, petits espaces, armoires, jardin, abri de jardin, remise, garage, etc.).
2. Signalez la disparition au 101. (Après l'appel, continuez les recherches à l'intérieur et à l'extérieur du domicile)
3. Restez sur place en attendant l'arrivée de la police.

H. Télévigilance

Qu'est-ce que c'est ?

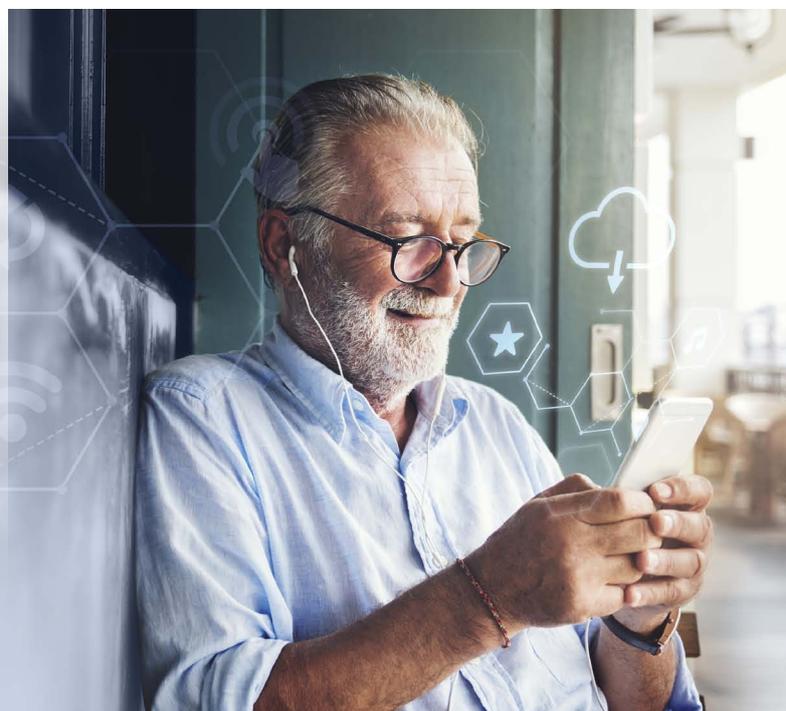
Il s'agit d'un service payant d'assistance d'urgence 7j/7 et 24h/24, en cas de chute, malaise, insécurité, angoisse, accidents à votre domicile.

La télévigilance permet à une personne vivant seule ou en couple d'appeler à l'aide et ce quel que soit l'endroit où elle se trouve dans la maison. Ce dispositif permet de conserver son autonomie, avec un maximum de sécurité.

Comment ça marche ?

La personne abonnée porte un pendentif ou un bracelet montre pourvu d'un bouton poussoir qu'elle actionne en cas de problème. Cette pression active le service et l'opérateur peut ainsi identifier la personne et communiquer avec elle par le biais du haut-parleur intégré. L'opérateur peut faire appel aux personnes de contact préalablement renseignées par le bénéficiaire. Si personne ne répond, on active alors les services d'urgence.

Voici une liste des entreprises proposant un service de télé assistance en Belgique.



Vous avez le choix entre les 3 services suivants, mais pour savoir quel service est le plus avantageux pour vous, contactez votre mutuelle qui peut rembourser une partie de vos frais ou contactez le relais des aînés de votre commune.

• VITATEL

PSD-Vitel
Rue de Fernelmont 42
5020 Champion
vitatel@psd.be
078/15.12.12(24h/24)

• TELESECOURS

a.s.b.l. Télé-Secours
Boulevard De Smet De Naeyer, 570
1020 Bruxelles
secretariat@tele-secours.be
02/ 478 28 47(24h/24)

• TELEPRONAM

Rue Martine Bourtonbourt, 2
5000 Namur
telepronam@province.namur.be
081/72 95 10 (appel général 24h/24)



I. Alimentation

1. Colis alimentaire du CPAS :

Ces colis ont pour but de venir en aide de façon régulière aux usagers du CPAS en difficulté financière ou sans emploi(s). La façon de procéder, néanmoins, varie selon les communes. Pour l'obtention de l'aide alimentaire du CPAS, contactez le service social de votre commune :

ASSESE

Le CPAS d'Assesse organise la distribution de colis alimentaires grâce à des partenariats signés avec :

- La banque alimentaire de Meux (FEAD)
- La banque alimentaire Namur - Luxembourg
- Les Restos du Coeur

Se renseigner auprès du CPAS :
083/615.489

GESVES

Le CPAS de Gesves a signé un partenariat avec :

Une Main Tendue asbl – rue Piret Pauchet à Namur

Il est possible d'y obtenir un colis alimentaire au prix de 2,50 € - Une attestation du CPAS de Gesves est exigée – se renseigner auprès du CPAS :
083/670.320

La société de St Vincent de Paul de Namur : colis alimentaire sur base d'une attestation du CPAS de Gesves. Se renseigner auprès du CPAS :
083/670.320

2. Aide aux courses

a) ASSESSE

ASBL CAIAC –Service d'aide aux courses

L'ASBL CAIAC vous propose un service de voiturage qui vous permet d'aller faire vos courses en toute sécurité.

Esplanade des citoyens, 2 - 5330 ASSESSE
0471/08 01 02

c) GESVES

Le CPAS de Gesves dispose d'un service de taxi social qui vous propose de l'aide quant au transport pour, entre autres, aller faire vos courses.

Contact : 083 670 327 ou 083 670 320

b) OHEY

CPAS – service d'aide aux courses

Les bénévoles du service voiturage du CPAS peuvent également vous aider pour vos achats alimentaires.

Le taxi social peut en outre vous transporter de manière collective vers les marchés et commerces oheytois. Un transport vers l'ASBL Saint Vincent de Paul à Seilles est possible pour des colis alimentaires.

Contact :
CPAS Ohey
Rue du Tilleul 95/1
Tel : 085 61 19 91

3. Coopérative alimentaire

Cocoricoop est une coopérative à finalité sociale qui commercialise des produits d'une agriculture locale, paysanne et respectueuse de l'environnement. Producteurs et consommateurs sont rassemblés au cœur même du projet, au travers d'une gouvernance partagée.

Les produits locaux se commandent en ligne (du dimanche midi au mardi soir) :

<https://eshop.cocoricoop.be/listcat>

Les produits achetés sont livrés le vendredi dans un point relais de votre choix :

POINTS-RELAIS LOCAUX :

ASSESSE : Ecole Saint Martin, rue du Pourrain 6.

GESVES : Local de la Croix Rouge, Ry del Vau 5.

OHEY : Le Val d'Or, en face de l'Eglise, Place Roi Beauduin 77.

4. Marché:

Marché alimentaire de Ohey : Rue du Tilleul 95, tous les jeudis de 15h à 18h30

5. Repas à domicile

a) ASSESSE :

Traiteur « **Le Vivier du Tilleul** » (dessert aussi Natoye)
Tel : 083/656 859 ou GSM : +32 (0) 472/30 50 45

Traiteur **Tasiaux** - (Florée)
Tél : 0475 44 29 93 Mail : info@traiteurtasiaux.be

« **Comme à la maison** » repas à domicile une fois semaine le mercredi (deux repas possible)
Tel : 0487/284 633 commealamaisonassesse@gmail.com

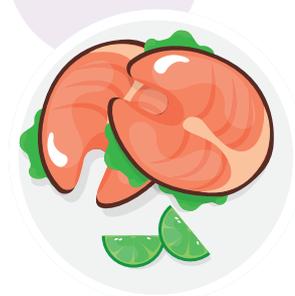


c) GESVES

Le **Petit Criel** (Havelange) : Sorée uniquement
Tel : 032 (0) 83/63.36.60 ou GSM : 0496/601 501

« **La table de Malou** »
Ann-Chrystel HENET
Rue de Sierpont, 165 – 5340 GESVES
GSM : 0477/69 38 63 latabledemalou@gmail.com

« **L'Olival Traiteur** »
rue Gawday 93, 5300 Maizeret
081/58 33 33 www.olival.be



b) OHEY

Le **Petit Criel** (Havelange) : Evelette uniquement
Tel : 032 (0) 83/63.36.60 ou GSM : 0496/601 501

6. Maraîchage biologique

Le CPAS de Gesves a développé une entreprise à finalité sociale «**les Compagnons du Samson** ». Celle-ci exploite plusieurs hectares de terre et de serres pour produire des légumes biologiques certifiés. Ceux-ci sont fournis sous la forme de paniers d'abonnement qui peuvent être commandés par internet ou par téléphone. Les paniers sont livrés dans plusieurs points relais à Gesves, Thon, Andenne, Ohey, Assesse. Ils peuvent aussi être livrés à domicile moyennant 1.5€ supplémentaire par livraison.

Commande et renseignements :

Bruno LAMBOTTE – 083/ 678 911 – 0478 78 38 30
lescompagnonsdusamson@hotmail.be





J. Vêtements

1. Assesse

« Au P'tit bonheur », le vestiaire social du CPAS d'Assesse.

Le CPAS d'Assesse redistribue des vêtements de qualité dans sa boutique sociale.

Ce service gratuit est accessible aux personnes bénéficiant d'un Revenu d'Intégration Sociale (ou équivalent), d'une aide sociale, à celles qui ont un dossier ouvert au CPAS ou qui bénéficient d'un suivi régulier.

Quand ?

Un vendredi après-midi sur deux de 13h30 à 16h30 en période scolaire. Calendrier des prochaines ouvertures: s'adresser à Madame Chonquerez Sonia au 083 63 68 27.

Email : sonia.chonquerez@assesse.be

Où ?

Rue de la Pavée, 8 à 5336 Courrière.

Comment faire un don?

Vous pouvez apporter vêtements, chaussures, accessoires, linge de maison, en très bon état, à la boutique «Au P'tit bonheur», rue de la Pavée, 8 à 5336 Courrière. Contactez Mme CHONQUEREZ avant tout dépôt.



2. Gesves

Magasin de vêtements de seconde main du Groupe Tiers Monde

Coordination : Léon Tilieux (Faulx-les-Tombes) Tél. 0478 61 85 81
Responsable magasin : Jocelyne Mercier. Tél. 0479 35 18 53





3. Ohey

Il existe un partenariat entre le CPAS et :

- les Petits Riens de Namur à Bomel
- la RavikBoutik à Namur et Andenne
- Saint Vincent de Paul à Seilles

4. Croix Rouge : les Vestiboutiques

Les Vestiboutiques de la Croix Rouge mettent à votre disposition des vêtements de seconde main à prix modérés. En achetant vos vêtements à la Vestiboutique, vous aidez aussi les plus démunis de votre région (aide alimentaire et de première nécessité, visite à domicile etc).

À Namur :

35, Rue des Carmes, à 5000 Namur - 081/73 55 17. Du mardi au samedi de 10h à 18h
Responsable : Fabienne Timsonet

À Andenne :

59, Avenue Reine Elisabeth, à 5300 Andenne - 085/84 54 04. Du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00 et le 1er mercredi du mois : de 14h00 à 16h00. Responsable : Chantal Biron

À Saint-Servais : 124, Rue de l'Industrie à 5002 St Servais - 081/24 17 21. Lundi, mardi et mercredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30, le jeudi de 9h30 à 12h30. Responsable : Yvette Hubert

K. Entretien son logement

1. Nettoyage, repassage, entretien, petites réparations

Vous pouvez consulter à ce sujet les rubriques précédentes :

- Services de maintien à domicile
- Agence Locale pour l'Emploi (A.L.E.)
- Aide-ménagères CPAS et Titres-Services

Voir la section « 2 » pages 9-14



2. Repair Café

Le Repair Café permet des rencontres ouvertes à tous, l'entrée est libre.

On y apporte les choses en mauvais état qu'on a chez soi. Et on se met à l'ouvrage avec les gens du métier, ce qui permet d'apprendre de nouvelles choses. Qui n'a rien à réparer, prend un café ou un thé ou aide à réparer quelque chose appartenant à un autre.

On peut toujours aussi y trouver des idées à la table de lecture, qui propose des ouvrages sur la réparation et le bricolage. Des outils et du matériel sont disponibles là où est organisé le Repair Café, pour faire toutes les réparations possibles et imaginables.

On y répare des vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, vaisselle, objets utiles, jouets, et autres avec l'aide d'experts en la matière : électriciens, couturières, menuisiers, réparateurs de bicyclettes...

Deux Repair Cafés près de chez vous :

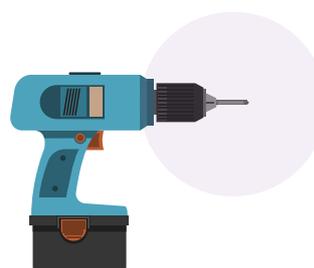
REPAIR CAFE de JASSOGNE

Grande Ferme de Jassogne
Rue de Jassogne, 6
5332 CRUPET
GSM : +32 (0) 474/26 89 23 Email : atelier.jassogne@gmail.com
Tous les derniers samedis du mois (saut juillet, août et décembre)



REPAIR CAFE de GESVES

Bâtiment communal de la Pichelotte
Rue de la Pichelotte 9B
5340 GESVES
Tel : 083 67 03 44 Email : pcs@gesves.be
Tous les premiers samedis du mois



3. Système d'Echange Local (SEL)

C'est une association dont les membres échangent entre eux des services, des savoirs et parfois des biens.

En échangeant une heure de services contre une heure d'un autre service ou un bien, les membres du SEL peuvent par exemple suivre un cours, donner un coup de main ou parfaire des connaissances dans un cadre convivial sans toucher à leur porte-monnaie.

SEL local : SELOGAZION (Assesse Gesves Ohey)

Contact de Assesse :

Nathalie Ballade
Rue des Fermes 14 - 5330 Assesse
Tél : 0484/93 22 01
E-mail : nathballade@yahoo.fr

Contact de Gesves :

Arnaud Deflorenne
Tél : 083/ 67 85 30
E-mail : adeflorenne@yahoo.fr
<http://selogazion.communityforge.net/home>

Contact de Ohey :

Sabrina Holodiline et Pol Vermeulen
Rue de Brionsart 140A à Ohey
Tél : 083/67.84.19
E-mail: holodsab@gmail.com



L. Adapter son logement

1. Handicontact

La personne de contact Handicap peut vous informer sur l'équipement et les aides éventuelles pour aménager votre logement en fonction de vos besoins.

CPAS ASSESSE

Mme Laurence **SCHAERS** 083/615.486

Le vendredi matin de 9h à 11h

CPAS GESVES

Mme Dominique **LESSIRE** - 083/670.300

CPAS OHEY

Mme Audrey **SORNIN** - 085/611.991

Lundi de 13H à 16H ou sur RDV



2. Espace Solival



L'Espace Solival propose des solutions et adaptations pratiques du logement pour vous permettre plus d'autonomie. Le service est composé notamment d'ergothérapeutes pouvant se rendre gratuitement à domicile afin de réaliser un bilan complet des aménagements utiles pour rester chez soi.

Une salle d'exposition proposant les aides techniques possibles est ouverte à Mont-Godinne sur le site de l'hôpital. Salle ouverte en accès libre du mardi au jeudi de

13h à 16h et le matin uniquement sur rendez-vous.

NB: La salle est fermée le 1er lundi de chaque mois (Tél. Mont-Godinne : 070/22 12 20)

3. Solidaris- handyinfo

La mutualité Solidaris propose un service d'étude et de conseil en aménagement du domicile et en aide technique. L'objectif est de permettre à la personne en situation de handicap et/ ou de vieillissement de garder ou recouvrer un maximum d'autonomie et s'intégrer socialement. Ce service est accessible aux affiliés des autres mutuelles.

Rue de France, 35

5600 Philippeville

081/77 71 00



4. « Bien vivre chez soi »

Il s'agit d'une plate-forme numérique de soutien qui a pour but d'informer les personnes sur les aides et services et de favoriser le maintien à domicile.

Bien Vivre Chez Soi propose également une visite gratuite pour obtenir des conseils d'aménagement de votre domicile.

Rue de la Rivelaïne, 21 - 6061 CHARLEROI - 0800/ 16 061
bienvivrechezsoi@awiph.be
<http://bienvivrechezsoi.be>

5. AViQ : aide individuelle à l'intégration

L'aide individuelle à l'intégration regroupe des interventions financières de l'AViQ dans le coût d'aménagements du domicile, d'aides techniques et de certaines prestations de services qui permettent aux personnes ayant d'importantes limitations fonctionnelles de mener une vie la plus autonome possible.

Le bureau régional fournit, sur demande, la liste des aides individuelles à l'intégration (aides techniques et aménagements) prévues par la réglementation, les conditions et modalités pour les obtenir et les montants maximum d'intervention de l'Agence.

Bureau de Namur
Place Joséphine Charlotte, 8
5100 JAMBES
Tél : 081/33 19 11
Br.namur@aviq.be



6. Services d'aides-familiales

Certains services d'aide familiales proposent des services d'ergothérapeutes – voir section 2 – A. services de maintien à domicile (pages 9-14)





M. Sécuriser son logement

1. Se sécuriser chez soi

Sécuriser votre domicile, c'est avant tout, prendre de bonnes habitudes... En voici quelques-unes !

- Ayez à proximité de vous, jour et nuit, votre téléphone et votre mémo personnalisé.
- Ne laissez pas de message sur votre répondeur/boîte vocale comme « je suis absent pour le moment » ; dites plutôt « je suis dans l'impossibilité de vous répondre, merci de me laisser votre message ainsi que vos coordonnées pour que je puisse vous rappeler ».
- Ne précisez que votre nom de famille – ne mentionnez pas que vous êtes veuf(ve) ou seul(e) sur votre boîte aux lettres, porte et sonnette.
- Equipez les portes d'entrée de votre domicile d'un système de fermeture fiable : une serrure en bon état, une chaînette entrebâilleur, un judas,... Si vous le souhaitez, adressez-vous à un spécialiste, à votre agent de quartier ou à la police locale. En cas de perte ou de vol de vos clés, n'hésitez pas à changer les serrures.
- Veillez à toujours fermer vos portes d'entrée à clef même quand vous êtes chez vous. N'oubliez cependant pas de les retirer de votre serrure pour permettre à un de vos proches d'entrer pour vous aider. A défaut, il existe des systèmes de serrure spécifiques. N'inscrivez pas vos nom et prénom ainsi que votre adresse

sur vos trousseaux de clefs. En cas d'absence, ne laissez pas vos clefs à l'extérieur sous votre paillason, sous un pot de fleurs,...

- Evitez que vos bijoux et objets de valeurs puissent être vus de l'extérieur – ne les cachez pas dans vos piles de linge ou tous au même endroit. Petite astuce : laissez visible une petite boîte avec quelques objets sans grande valeur et quelques euros pour dissuader tout intrus.
- Prémunissez-vous des vols par des personnes présentant une fausse identité : faux policiers, faux pompiers, faux agents de société diverses (électricité, eau,...).
- Utilisez toujours votre judas et l'entrebâilleur ! Même si la personne est en uniforme, exigez toujours la présentation d'une carte professionnelle, d'un ordre de mission ou d'un justificatif d'intervention.
- Si vous avez un doute, ne laissez pas entrer ! Si vous laissez la personne entrer, sollicitez la présence d'un voisin ou téléphonez à un proche. Face à des démarcheurs, ne signez aucun document : vous avez droit à un délai de 8 jours de réflexion avant de signer quoi que ce soit et/ou pour résilier l'accord.
- Aménagez votre logement pour éviter les chutes : sachez qu'un ergothérapeute de votre mutuelle peut se rendre gratuitement à votre domicile. Il peut évaluer avec vous l'adaptation de votre logement suite à vos problèmes de santé et pour éviter les chutes. Ces services sont gratuits. Il vous proposera alors des « trucs et astuces » à moindre coût ou se chargera de prendre contact avec diverses entreprises pour solliciter les devis. En cas de difficulté financière, vous pouvez peut-être prétendre à un prêt à taux zéro pourcent si vous êtes exclu(e) du crédit bancaire ordinaire.
Pour plus d'info : 081/32.72.11
- Demandez une surveillance gratuite si vous partez en vacances ou en séjour prolongé (hospitalisation par exemple) ; le document à remplir se trouve au bureau de police locale ou sur le site Internet de la zone de police. Des patrouilles veillent de jour comme de nuit.

Il existe également des mesures pour se sécuriser en déplacement hors de chez soi. Pour toute information complémentaire, contactez votre agent de quartier :



2. Polices locales

a) ASSESSE

Rue des Fermes, 11a - 5330 Assesse - assesse@policedesarches.be

Tél: 083 66 06 30

Fax: 083 66 06 49

Bureaux : Lundi et Vendredi de 8h à 12h, mercredi de 15h à 19h

AGENTS DE QUARTIER

Maillen et Courrière : Mme Bénédicte MILICAMPS

Assesse centre et Crupet: M. Laurent PÉTRISOT

Le zoning d'Assesse, Florée, Sorinne-la-Longue et Sart-Bernard: Mme Joëlle DELEU

c) GESVES

Chaussée de Gramptinne, 110 à 5340 GESVES - gesves@policedesarches.be

Tél : 083 670 310

Fax : 083 670 315

Bureaux : Lundi et Vendredi de 8h à 12h, mercredi de 15h à 19h

AGENTS DE QUARTIER :

Gesves : Adrien YMERET – 083 670 314

Faulx : Grégory BACONNAIS – 083 670 313

Haltinne : Johnny SAMBON – 083 670 311

Sorée : Benoit JAMOTTON – 085 278 603

Mozet : Grégory BACONNAIS – 083 670 313

b) OHEY

Rue de Ciney 24 - 5350 Ohey - gesves@policedesarches.be

Tél : 085 278 600

Fax : 085 278 609

Bureaux : Lundi et Vendredi de 8h à 12h, mercredi de 15h à 19h

AGENTS DE QUARTIER

Ohey: Cécile Timsonnet

Haillet : Sylvie Bruyland

Jallet – Goenes-Perwez- Evelette : Benoit Jamotton

Un seul numéro : 085 27 86 03



En cas d'urgence : zone de police des arches

Avenue Reine Elisabeth 29, 5300 Andenne

Téléphone : 085 82 36 00



3. Le vol ou la perte de ma carte d'identité ou bancaire

Que faire en cas de perte, de vol de ma carte d'identité ?

En cas de perte ou de vol, vous devez immédiatement :

- faire une déclaration au bureau de police de l'endroit où vous avez constaté la perte ou le vol ou au service de la population de la commune de votre résidence principale ;
- appeler 'DOC STOP' au numéro **0800 2123 2123**.

Que faire en cas de perte, de vol de ma carte bancaire?

En cas de perte, de vol ou de carte avalée, vous devez faire bloquer votre carte de banque via **Card Stop**. Ce service est disponible 24 heures sur 24 au numéro **0032 70 344 344**. Veillez également à déposer plainte dans les 24 heures auprès du service de police local. Ne jamais communiquer un code, une donnée bancaire personnelle : ni par téléphone, ni par mail, ni par sms.



4. Maltraitance ou suspicion de maltraitance : RESPECT SENIORS

Claire Bachelet : psychologue
Vanessa De Marco : assistante sociale
Sophie Myslinski : assistante sociale

Tél : 081/30 57 43
namur@respectseniors.be
Square Arthur Masson, 1 bte 2
5000 Namur

Toute personne concernée par une situation de maltraitance (que ce soit la personne âgée, son entourage familial ou professionnel) peut s'adresser à Respect Seniors via ses antennes locales ou via la permanence téléphonique au numéro d'appel gratuit unique :

0800 30 330 du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Respect Seniors vous assure une écoute et un accompagnement par des assistantes sociales et psychologues dans la discrétion, le respect et le non-jugement. L'ASBL propose également des séances d'information et des formations.

<http://www.respectseniors.be/>





3. Je désire quitter mon domicile, quelles sont mes possibilités ?



A. De quoi parle-t-on ?

Maisons de repos pour personnes âgées (MRPA), Maisons de repos et de soins (MRS), Résidences services (RS), Centres de soins de jour (CSJ), Centres de court séjour (CS)... voilà autant d'appellations qu'il faut pouvoir distinguer et déterminer à qui ces structures s'adressent et à quels besoins elles répondent.

La Maison de Repos : il s'agit d'un établissement qui peut être public ou privé. Il doit être agréé par la région (Wallonne, Bruxelloise, Flamande). Ces institutions s'adressent à des personnes de plus de 60 ans qui y résident de façon habituelle. Dans ces maisons de repos, le logement, mais aussi les services collectifs, les aides à la vie journalière et si nécessaire des soins sont organisés.

La Maison de Repos et de Soins : consiste, la plupart du temps, en un certain nombre de lits ('de soins') intégrés dans une maison de repos. Ces lits sont réservés à des personnes fortement dépendantes ne nécessitant pas de soins aigus comme à l'hôpital, mais à l'égard desquelles une garantie d'encadrement supérieur est assurée.

La Résidence-Services : propose le logement et des prestations proposées « à la carte ». Cette formule permet de garder une vie indépendante tout en garantissant la mise à disposition de services tels que par exemple le service repas.

Le Centre de soins de jour : est un centre situé au sein d'une maison de repos ou d'une maison de repos et de soins ou en liaison avec elle. Y sont accueillies, pendant la journée, des personnes âgées de soixante ans au moins en perte d'autonomie, qui y bénéficient de soins familiaux et ménagers et, au besoin, d'une prise en charge thérapeutique et sociale.

Le Centre de court séjour : est un établissement d'hébergement, médicalisé ou non, visant à assurer la sécurité matérielle, affective et psychologique des personnes âgées pour une durée de séjour qui peut varier de quelques jours à quelques semaines. Le court séjour peut être une solution pour les personnes qui ont besoin de se familiariser avec l'hébergement en long séjour ou qui sont en attente d'un hébergement de type maison de repos ou encore dont les enfants sont partis en vacances.

Le Cantou : est une structure d'hébergement spécialement adaptée pour les personnes âgées désorientées. En proposant un cadre proche de celui de la maison, le Cantou favorise la stimulation entre résidents en vue de les aider à maintenir ou renforcer leur autonomie individuelle et collective.



B. Renseignements communaux

1. Les relais aînés

Le travailleur social peut vous aider dans vos recherches éventuelles, vous conseiller et vous orienter vers le service susceptible de répondre au mieux à votre demande.

ASSESE : Laurence SCHAERS, Tél. : 083/61 54 86, lundi, mardi, mercredi (matin)

GESVES : Françoise LESUISSE, Tél : 081/ 71 91 12, mardi, mercredi, vendredi

OHEY : Françoise ROPSON, Tél : 085/ 61 19 91, mardi, jeudi

2. Les services logement communaux

Le service communal du logement est l'application concrète des principes visant à assurer le droit de tous à un logement décent.

- Il assure les missions liées à l'évaluation de la qualité des logements (questions de salubrité, de surpeuplement, permis de location, inventaire des bâtiments inoccupés) grâce à l'appui du service salubrité du service public de Wallonie.
- Il informe locataires et propriétaires sur leurs droits et leurs obligations.
- Il informe les citoyens sur les primes régionales et leur introduction.

- Il conseille, en collaboration avec divers services communaux (notamment le service urbanisme), sur les questions liées à l'aménagement des logements (division, permis, petit permis,...)
- Il a en charge le développement et le suivi du plan d'ancrage communal (concertation avec les partenaires, création de logements publics et alternatifs)

a) ASSESSE : service logement du CPAS

Le service est appelable pour des questions d'hébergement d'urgence éventuel. Vous pouvez utiliser ce même contact pour des renseignements sur les AIS, les aides au logement, primes ADEL, MEBAR,...

Personne de contact : Brigitte DELCORDE 083/61 54 81 ou 0478/63 34 27

b) GESVES : service communal du logement

Le service communal du logement de Gesves a pour missions :

- De proposer une aide administrative en matière de logement
- D'offrir une écoute, de l'information, un accompagnement et une orientation des personnes
- De proposer de l'aide dans la recherche active d'un logement dans le secteur privé
- De recevoir vos demandes d'un logement social ou d'un logement en Agence Immobilière Sociale
- De recevoir vos demandes d'obtention d'une prime ADEL et MEBAR

Personne de contact : Charlotte LANGE – Tél. 083/670.329

c) OHEY : service communal du logement et tuteur énergie

Le service logement d'Ohey vous propose :

- Des informations de base sur les aides au logement (primes, prêts,...)
- Des brochures et formulaires utiles à l'introduction de diverses demandes (aide personnelle en vue de remplir ces formulaires et documents)

Personne de contact : Delphine GOETYNCK – Tél : 085/82 44 79

Le tuteur énergie du CPAS d'Ohey vous propose :

- Un accompagnement individuel à domicile pour vérifier les factures, analyser les consommations, effectuer les démarches pour l'obtention du statut de client protégé,...

**Personne de contact : Benoit DUMAY – Tél : 085/61 19 91
benoit.dumay@cpas-fernelmont.be**

Dans le cadre du PCS, Assesse et Ohey proposent un accès à l'outil informatique pour toute personne en recherche d'un logement.

ASSESSE : Sonia CHONQUEREZ - Tél : 083/ 63 68 27

OHEY : Marion MANCEL - Tél : 085/82 44 70

C. SOLUTIONS LOCALES D'HEBERGEMENT



1. Hébergement en long séjour uniquement

GESVES

LE FOYER ST ANTOINE est une maison de repos gérée par le CPAS de Gesves. Elle dispose de 43 places de maison de repos uniquement – pas de lits de soins !

Rue de Mozet, 1 – 5340 MOZET
Tél : 081/719.110 – fax : 081/719.115

Directrice : **Angélique ARNOULD – foyer.saint.antoine@skynet.be**

Pour toute demande d'admission ou visite de l'établissement :
Françoise LESUISSE – 081/719.112 – francoise.lesuisse@cpas.gesves.be

Accessible à tous, mais avec une priorité d'admission aux habitants de Gesves et aux personnes qui se rapprochent de leur famille habitant Gesves.

2. Hébergement en accueil de jour

MAISONS D'ACCUEIL COMMUNAUTAIRE (OHEY ET ASSESSE) :

(voir la section «rencontrer» page 52)

Les maisons d'accueil communautaire permettent aux personnes âgées de passer une journée dans une structure adaptée et d'y prendre un repas.

En outre, dans la région, il existe trois établissements de repos et de soins qui pratiquent cet accueil de jour :

La Quiétude – rue de l'Hôpital, 19 – 5300 ANDENNE – 085/84.94.27

La Seniorie d'Omalus – rue d'Omalus, 40 – 5590 CINEY – 083/23.51.00

Le Hôme Montjoie – rue de l'Hospice, 141 – 5300 COUTISSE – 085/61.13.30



3. Hébergement en long et court séjour

La Colombière

Maison de repos, court séjour,
maison de repos et de soins.

Rue de la Pichelotte, 4
5340 GESVES
Téléphone: 083/65 75 66

Renseignements : Pascale BRICHARD
084/32.00.67

Centre Sainte Barbe

Maison de repos, court séjour,
maison de repos et de soins.

Direction : MARCQ Sébastien
Rue Godfrind, 101
5300 ANDENNE (Seilles)

Téléphone: 085/823737
Site: www.acsol.be

La Roseraie

Maison de repos de 45 lits – possibilités
de court et de long séjour – résidences-
services.

Rue de Haut-Bois, 16
5340 HALTINNE
www.gesvesenior.org

Renseignements : Mélanie GENNESI
084/32 00 66

Centre Sainte-Thérèse

Maison de repos, maison de repos et de
soins, court séjour.

Direction : Cassart Francis
Avenue Schlögel, 124
5590 CINEY

Téléphone: 083/212261
Site: <http://www.centre-st-therese.be>

Résidence Saint-Charles

Maison de repos, maison de repos
et de soins, court séjour
Possède une unité pour personnes
désorientées et un cantou.

Direction : Rosseeuw Tania
Rue Jean Tousseul, 19
5300 ANDENNE

Téléphone: 085/825716

La Seniorie d'Omalius

Court séjour, centre de soin de jour, maison
de repos, maison de repos et de soins,
centre d'accueil de jour. Possède une unité
pour personnes désorientées et un cantou.

Direction: MULLER Geneviève

Rue d'Omalius, 40
5590 Ciney
Téléphone: 083/ 23 51 00

4. Autres possibilités

- **Les Habitats Kangourous** : Une personne âgée propose un logement à un étudiant ou une famille accueille une personne âgée.

- **Les habitats groupés** : Il s'agit d'habitats qui regroupent plusieurs ménages ayant chacun leur espace privatif mais qui ont des projets en commun : potagers collectifs ou accueil des personnes porteuses d'un handicap, ou vie spirituelle commune...

- **1 Toit 2 âges** : Une personne âgée accueille un étudiant chez elle qui lui rendra des services

et partagera avec elle quelques moments de convivialité. Sur le site, vous trouverez tous les renseignements sur ce type de logement intergénérationnel et un formulaire d'inscription en ligne pour l'étudiant ou l'accueillant.

Elisabeth MARTIN : 0496/94.63.50 – lundi matin – mardi et jeudi toute la journée
namur@1toit2ages.be

- **Abbeyfield** : Plusieurs personnes âgées partagent un immeuble où chacun a son espace privatif et où tous se retrouvent pour passer des moments ensemble. Il s'agit d'une forme d'habitat groupé. Chacun joue un rôle dans l'organisation de la collectivité : faire à manger, tenir les compte communs, faire le pv des réunions...

Abbeyfield en Wallonie ASBL : 0483/642.291 - abbeyfield.en.wallonie@gmail.com

Renseignements sur les habitats alternatifs :

ASBL Habitat et Participation
Traverse d'Esopé, 6 (5^{ème} étage) – 1348 Louvain-La-Neuve
010/45.06.04 – www.habitat-participation.be – contact@habitat-participation.be

5. Qui peut vous aider pour trouver un lieu de vie ?

Contactez les relais des aînés de vos communes :

ASSESE :

Laurence SCHAERS – Esplanade des Citoyens 2 – Tél : 083/ 61 54 86

GESVES :

Françoise LESUISSE – Rue de Mozet, 1 - Tél : 081/ 71 91 12

OHEY :

Françoise ROPSON – Rue du Tilleul 95 - Tél : 085/ 61 19 91

Mais aussi : SENOAH

Si vous êtes senior ou si vous accompagnez un senior et :

- vous vous posez des questions quant au choix d'un nouveau lieu de vie (maison de repos, résidence-service, habitat partagé, etc...)
- vous souhaitez être accompagné et soutenu dans vos démarches de recherche d'un lieu de vie
- vous souhaitez recevoir un conseil juridique ;
- vous vivez des difficultés dans l'établissement où vous habitez et vous souhaitez en parler.
- vous rencontrez des difficultés familiales autour d'un placement éventuel.

Senoah vous conseille et vous accompagne dans la recherche d'un lieu de vie, allant du domicile à l'entrée en maison de repos, en passant par les résidences-services et les habitats alternatifs. Ce service est gratuit.

Tél. : 081 22 85 98 entre 8h30 et 17h.
Avenue Cardinal Mercier 22 à Namur
Pour tout renseignement : info@senoah.be



4. J'ai besoin d'un service de transport, qui contacter ?



A. Services de transport :

1. Services communaux

a) ASSESSE :

ASBL CAIAC
Service de voiturage sur ASSESSE
Esplanade des citoyens, 2
5330 ASSESSE
0471/08 01 02

Ce service est accessible à toute personne habitant la commune et qui rencontre des difficultés pour se déplacer par elle-même pour se rendre à un rendez-vous médical, visiter un proche, pour réaliser des démarches administratives, faire des courses, se rendre à une activité...

Le chauffeur bénévole conduit la personne et lui assure de l'aide si elle le souhaite.

b) GESVES :

TAXI SOCIAL

Ce service est destiné à toute personne habitant sur le territoire de la commune de Gesves, qui ne peut se déplacer faute de moyens de transport personnel, ou qui n'a pas accès aux transports en commun ou ne peut les utiliser.

Le taxi social fonctionne grâce à l'aide de volontaires qui vous transportent dans leur véhicule. Disponible entre 8h et 18h, le taxi social peut être demandé pour :

- **Des déplacements vers les hôpitaux de la région**
- **Des rendez-vous médicaux : médecins, dentistes, kinés...**
- **Pour effectuer des démarches administratives : C.P.A.S., Commune, Service Public de Wallonie, Province...**
- **Rendre visite à un proche : maison de repos, famille...**
- **Faire des courses chez les commerçants locaux ou en grande surface**

Ces démarches se limitent à un rayon de 30 km autour de la commune de Gesves.

Pour joindre le service : 083/670.327 ou 083/670.320

c) OHEY :

Le service « Voiturage » fonctionne avec des bénévoles comme conducteurs pour réaliser vos déplacements pour vos rendez-vous médicaux, vos démarches administratives, vos visites à un proche, vos correspondances entre deux transports,...

Le service de « Taxi Social » est un projet de transport collectif en faveur des aînés oheytois de 65 ans et plus et/ou à mobilité réduite. Il est utilisé pour vos déplacements vers des commerces oheytois mais aussi vers les marchés de Ohey, d'Andenne et de Huy ou encore pour participer aux activités organisées par le CPAS.

Les déplacements sont acceptés pour :

- **Bénéficiaire de soins de santé**
- **Accomplir des démarches auprès des administrations ou services**
- **Faire des courses**
- **Effectuer une visite de courtoisie**
- **Toute autre démarche à caractère social**

Permanence téléphonique : Contactez le CPAS d'Ohey 3 jours à l'avance au 085/611 991

2. Services actifs sur les trois communes

a) CAP MOBILITE NAMUR ASBL

Si vous êtes une personne âgée et/ou à mobilité réduite avec des difficultés de transport, Cap mobilité Namur asbl vous propose un transport organisé pour toutes raisons.

Cap mobilité Namur asbl propose 3 types de services :

- Personne à Mobilité Réduite (PMR) : pour un transport assis de votre domicile au lieu de RDV
- Transport Médico-Sanitaire (TMS) : pour un transport en ambulance ou véhicule sanitaire léger
- Cap N (call center financé par le CAP 48) : pour toute personne qui cherche des informations sur le transport le plus adapté en province de Namur

**Rue de la Première Armée Américaine 159
B-5100 Wépion
Tél : 0800/822 90 ou 081/21 21 01
Fax: +32(0)81/21 55 47**



Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 16h30.

Il vous est conseillé de réserver au maximum 1 mois calendrier à l'avance.

Toute annulation d'un transport réservé doit se faire 24h à l'avance, sinon le transport sera facturé.

b) MUTUALITE CHRETIENNE : Service Altéo :

Le service Altéo met à votre disposition un accompagnement et un transport en vue de renforcer votre autonomie malgré la maladie ou le handicap. Des volontaires vous offrent des services concrets à l'occasion d'un rendez-vous médical, d'une démarche à accomplir ou peuvent simplement vous tenir compagnie...

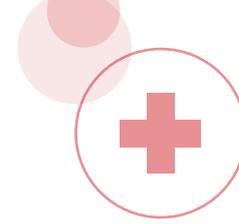
**Contact : Anne Bolssens
Tél : 081/24 48 78
Email : alteo.solidariteslocales.namur@mc.be**

Conditions : Introduire sa demande au minimum 3 jours ouvrables à l'avance et être affilié à Altéo et à la Mutualité Chrétienne (pour les non membres MC : accès au service possible durant une période de 3 mois).

c) SOS Médical Meuse

L'asbl SOS Médical Meuse a pour objet le transport des personnes en difficultés physiques ou mentales.

**Rue Jean Jaurès 1, 4460 Grâce Hollogne.
Tél : 04/263 39 04**



d) CROIX ROUGE : VEHICULES SANITAIRES LEGERS

Transport en véhicule spécialisé pour personnes à mobilité réduite à des tarifs abordables. Si les prestations sont récurrentes, c'est-à-dire une fois par semaine minimum ou prestations pour de longues distances (+ de 100 kms) par usager: réduction maximale de 66 % des prix. Abattement supplémentaire de maximum 50 % de cette tarification pour les allocataires sociaux.

Pour accéder à ce service, il vous faudra être bénéficiaire soit :

- 1. De l'Intervention Majorée (BIM)
- 2. Du revenu garanti aux personnes âgées (GRAPPA)
- 3. De l'aide aux personnes âgées AAPA (Allocation d'Aide aux Personnes Agées)

Une attestation de l'organisme concerné vous sera demandée.

Les personnes en situation de pauvreté s'informeront auprès de la Maison de la Croix-Rouge.

Tél. : 081/30.20.10 - Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

e) MOBISPAF

Ce service est proposé uniquement aux personnes aidées par le service d'aides-familiales du S .P.A.F. (Service Provincial d'Aide Familiale). Le véhicule peut rouler du lundi au vendredi entre 8h et 17h30. La demande doit être introduite au moins 48h à l'avance au 082/74.38.38.

+ Vous pouvez aussi demander à votre aide-familiale une aide pour vos courses.

+ Pour vos déplacements relatifs à votre santé, pensez à vous renseigner auprès de votre mutualité pour toute intervention éventuelle de sa part.





B. Transport en commun

1. TEC – Abonnement Horizon 65+

À partir de 65 ans, les usagers du TEC bénéficient de l'abonnement Horizon 65+, un abonnement donnant accès à l'ensemble du réseau TEC gratuitement ou à tarif préférentiel.

Vous avez au moins 65 ans et êtes Bénéficiaire de l'Intervention Majorée (BIM) : l'abonnement Horizon 65+ vous est accordé gratuitement et vous permet de voyager sur l'ensemble du réseau TEC.

Vous avez au moins 65 ans et n'êtes pas bénéficiaire de l'intervention majorée : l'abonnement Horizon 65+ annuel vous est accordé à un tarif préférentiel.

Pour obtenir cet abonnement, vous devez posséder une carte MOBIB. La carte MOBIB est valable pendant 5 ans.

Pour de plus amples informations : Place de la station, 25 - 5000 Namur
Tél: 081/25.35.55 - Site internet: www.infotec.be

2. SNCB : Réductions seniors

Les aînés de plus de 65 ans peuvent, pour un prix avantageux, effectuer un aller-retour d'un jour entre deux gares belges au choix.

Conditions :

- Voyager en 2ème classe
- Uniquement sur les trains nationaux

Tarif valable du lundi au vendredi à partir de 09h01. En cas de départ avant 09h00, achetez un ticket au prix plein pour le trajet jusqu'à la première gare desservie après 09h01 et un autre ticket pour le reste du trajet et le retour au lieu de départ.

Pas de restriction horaire les samedis, dimanches et jours fériés.

Pour plus d'informations, adressez-vous aux guichets dans les gares.

Pour la gare de Namur :

Tel: 081/25.22.22 ou au numéro général 02/528.28.28

Site internet: www.belgianrail.be





5. J'ai envie de rencontrer d'autres personnes, où aller ?



A. Activités CPAS et communales

1. ASSESSE

a) Maison d'Accueil Communautaire (MAC)

La Maison d'Accueil Communautaire de Maillen (ruelle du Pouillu 7, Maillen) est gérée au quotidien par l'asbl CAIAC. Une équipe de bénévoles accueille chaque vendredi des aînés de tous les villages de l'entité. Ce sont eux qui préparent le repas de midi, secondés par les aînés qui le souhaitent.

Des activités variées (jeux, gym douce, ergothérapie,..) sont proposées l'après-midi en fonction des désirs des bénéficiaires.

Coût : 11 euros par journée (de 10H à 16H)

Renseignements : CAIAC - Anne Vanhaesbrouck
Esplanade des citoyens, 2 à 5330 ASSESSE - Tel : 0471/08 01 02

b) CCCA Assesse

Le CCCA d'Assesse organise différentes activités, conférences et sensibilisations. Il est composé de représentants aînés de la commune qui se mobilisent pour développer des projets et répondre aux besoins des seniors d'Assesse. Le CCCA est un relais entre la population aînée et les autorités communales.

Dominique Billa – secrétaire communale – Tél. 083/ 63 68 29
Esplanade des Citoyens, 4 à 5330 ASSESSE



C) COPIL VADA : Comité de Pilotage Ville Amie des aînés.

Groupe composé d'aînés et d'associations ayant pour objectif de proposer des actions favorisant l'inclusion des aînés sur la commune.

2. GESVES

a) CCCA Gesves

Le CCCA de Gesves, en plus de son rôle de relais et de soutien à des projets visant à répondre aux besoins des seniors, organise périodiquement des excursions, des conférences et des événements festifs dont le goûter dansant annuel.

Personne de contact : Nathalie SEINE - Tél : 083/670.202

3. OHEY

a) Maison d'Accueil Communautaire (MAC) :

C'est un lieu où il fait bon vivre dans un esprit familial. La convivialité, la rencontre et l'échange sont au cœur du projet.

Objectifs : Maintenir et/ou améliorer l'autonomie des personnes et lutter contre leur isolement. L'idée est aussi de soulager certaines familles (aidants proches) pour leur permettre de souffler

Lieu et périodicité : les rencontres ont lieu une fois par mois le 3ème mardi du mois de 9h à 16h à la Maison des Générations, place Roi Baudouin, 98 à Ohey. Coût : 10 euros comprenant l'accueil, le matériel et le repas.

L'ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural) est un partenaire de la MAC d'Ohey et est à l'origine de la création des Maisons d'Accueil Communautaire.

Trois types d'activités sont proposés :

- Des ateliers créatifs (bricolage, montage floral...)
- Des visites culturelles (le musée de la céramique à Andenne, le Val Saint Lambert à Seraing, un vignoble à Seilles, la moutarderie à Ciney....)
- Des ateliers intergénérationnels : les aînés sont invités à raconter leur vécu, leurs souvenirs par rapport à différents thèmes et à préparer (en cherchant la documentation et les anciens objets sur le thème choisi) puis à organiser des

ateliers de transmission de ces souvenirs pour les présenter aux enfants des écoles primaires de l'entité. Un thème est défini par année. De cette thématique peuvent découler 3 ateliers concrets avec notamment pour but une expérimentation par les enfants de primaires et d'autre part une animation par les aînés.

b) Ateliers mensuels :

Des ateliers de cuisine et de pâtisserie :

Plusieurs groupes sont organisés le 2^{ème} lundi du mois dans les cuisines du Foyer Rural. Une participation financière vous sera demandée. Contact : Françoise ROPSON - 085 611 991



Cours d'informatique organisés par l'EPN :



Horaires :

- Les lundi et vendredi de 9H à 12h : accès libre aux ordinateurs et wifi
- Les lundi, mardi et vendredi de 14H à 17H : permanence sur place pour toute aide ponctuelle.

Marion Mancel 085/82 44 70 - marion.mancel@ohey.be
Maison de la Convivialité , Place Roi Beaudouin 79, OHEY

L'atelier jeux :

Rencontres les premiers jeudis du mois de 13 à 17 heures à la maison des générations. Il y a la possibilité de jouer aux cartes, au scrabble, ... Cet atelier est entièrement gratuit. Contacter Françoise ROPSON



c) Activités annuelles

1. Goûter dansant
2. Excursions
3. Théâtre wallon...
4. «Été Solidaire, je suis partenaire» :

- Chaque année, au début de l'été, des jeunes sont engagés par la Commune et le CPAS avec comme objectifs de mener 3 types d'actions :
- Aider des particuliers à domicile (souvent des aînés) par de petits travaux de jardinage, de peinture, rangement d'un garage, ménage....
- Effectuer des travaux d'intérêt général
- Organiser des animations intergénérationnelles entre les jeunes et les aînés participant à l'opération.

d) Le groupe de travail aînés :

Ce groupe de travail aînés d'Ohey est une démarche citoyenne (née du Programme Communal de Développement Rural de la commune et du CPAS d'Ohey), en partenariat avec la FRW (Fondation Rurale de Wallonie).

Depuis mai 2013, plusieurs réunions de travail se sont organisées ponctuellement avec des citoyens oheytois et des professionnels pour étudier les solutions adaptées aux aînés en matière de santé, mobilité et logement.

A la suite de ces réflexions, des actions concrètes ont été réalisées à savoir :

- En octobre 2013, une conférence sur la maladie d'Alzheimer ;
- En juin 2015, une séance d'information sur les services d'aide à domicile avec un article explicatif dans l'inf'ohey ;
- En octobre 2017 , une conférence sur « bien vieillir dans mon village » Réflexions sur le logement en partenariat avec les 3 communes de Gesves, Assesse et Ohey, la FRW, le GAL et d'autres acteurs de terrain spécialisés dans le logement ;
- En juillet 2018, une enquête « OSP » sur les besoins des aînés oheytois.

Pour toute info : Françoise ROPSON (CPAS d'Ohey) au 085 611 991

e) Création d'un Conseil Consultatif Communal des Aînés (CCCA)

Cette assemblée sera l'organe représentant les citoyens de 60 ans et plus dans la Commune d'Ohey et formulera des avis et recommandations à destination des autorités communales, de manière à pouvoir développer des politiques tenant compte des besoins des seniors notamment en matière de santé, de sécurité, de mobilité, de logement, d'activités culturelles et numériques. Ce Conseil aura donc un rôle consultatif sur des matières qui influencent la qualité de vie et le bien-être des aînés.



B. Activités associatives



Il existe de nombreuses activités et associations près de chez vous ! Dans chaque commune, des associations sportives, festives, culturelles ou patriotiques proposent des sorties diverses et fréquentes. Des groupements liés à l'environnement, à l'aide humanitaire, à la solidarité locale ou aux loisirs créatifs cherchent constamment de nouveaux membres.

N'hésitez pas à faire le premier pas pour animer vos journées et rompre la solitude. Un coup de téléphone peut suffire !

Contactez votre relais aînés pour tout renseignement ou pour la liste complète des associations de votre commune :

ASSESE :

Laurence SCHAERS – Esplanade des Citoyens 2 – Tel : 083 61 54 86

GESVES :

Françoise LESUISSE – Rue de Mozet, 1 - Tel : 081 71 91 12

OHEY :

Françoise ROPSON – Rue du Tilleul 95 - Tel : 085 61 19 91

Dans les 3 communes, des initiatives telles que le PCS réfléchissent à des moyens de lutter contre l'isolement des aînés.

PCS Assesse - Ohey : Laurence SCHAERS - 0489/23 46 13

PCS Gesves : Anne-Catherine POTTIER - 083/67 03 44

Vous pouvez également contacter le responsable du CCCA et VADA de votre commune :

ASSESE : Dominique BILLA – secrétaire communale – Tél. 083/ 63 68 29

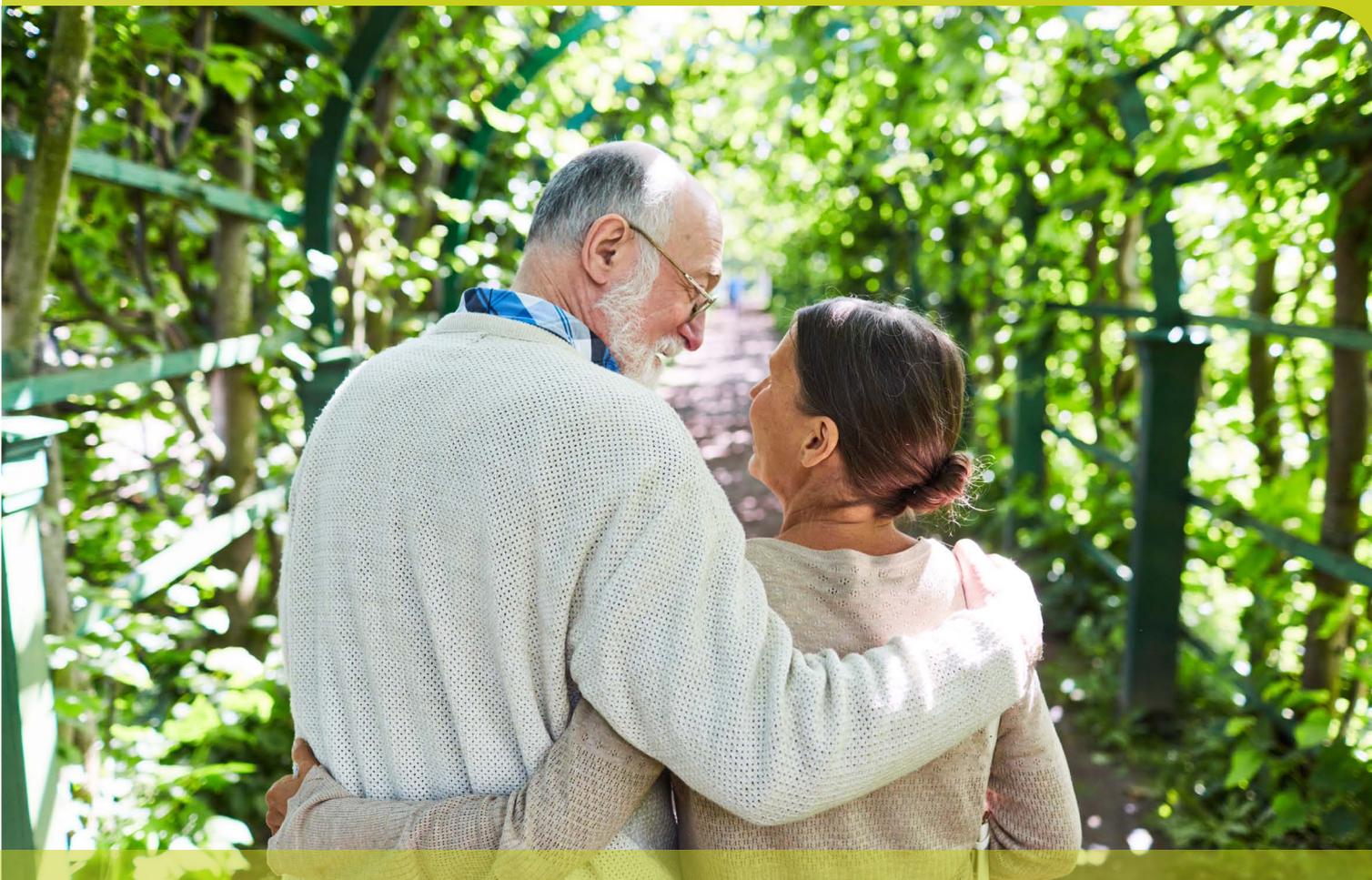
GESVES : Nathalie SEINE - Tél : 083/670.202

Ou le responsable communal du bulletin périodique.





6. J'ai des besoins affectifs, vers qui me tourner ?



Aimer et être aimé est un besoin fondamental de l'être humain. A tout âge chaque individu a besoin d'attachement, de lien affectif, de partager ses émotions et sentiments : au sein de la famille, auprès des amis, dans le couple, dans les groupes d'appartenance.

La qualité des relations affectives est un facteur déterminant du bien-être de la personne âgée. Donc plus que l'ampleur du réseau, c'est la qualité de celui-ci qui importe.

Les personnes âgées revendiquent de plus en plus ouvertement et en toute légitimité le droit à une vie affective et sexuelle épanouie, indispensable à leur équilibre. Et pourtant la vie affective des aînés génère encore pas mal de tabous, y compris chez les aînés eux-mêmes.

L'institution, le fait d'être en maison de repos ou autre maison d'accueil entraîne une série de contraintes qui freine souvent l'expression du désir sexuel.

Certaines institutions tentent d'y être attentives et mettent en place des dispositifs permettant de répondre aux besoins des aînés.

Il est très important de favoriser l'expression de l'affectivité. L'entourage doit pouvoir reconnaître les besoins des aînés, les écouter, les comprendre et leur permettre de vivre une relation ou des relations investies, apaisantes et qui sont une source de tendresse.

Internet permet l'accès à des sites payants de rencontres spécialisés pour seniors, mais l'usage de cet outil doit toujours se faire avec prudence.

A. Espaces d'écoute disponibles

1. ASBL Espace Séniors

Espace Seniors est ouverte à tous les seniors de 55 ans et plus. Grâce à cette asbl, le senior peut, selon ses envies, besoins et aspirations, échanger des idées avec ses pairs, rompre sa solitude, se rendre utile aux autres générations, s'informer sur sa santé, sur les soins ou services à domicile, sur la pension et la prépension. Les seniors peuvent aussi trouver un accompagnement dans différentes démarches et des solutions de défense de leurs intérêts.

Espace seniors propose également des activités plus ludiques en groupe comme des jeux de société, des balades, des ateliers d'écriture et de cuisine, des cours de gym, de langues, de tricot ou d'informatique, des conférences sur la santé et des sorties culturelles.

Place saint-Jean, 1
1000 BRUXELLES
Tél : 02/515 02 73
Email : espace.seniors@mutsoc.be
Tous renseignements sur www.espace-senior.be



2. ENEO

Énéo se veut être un mouvement social d'aînés, d'inspiration mutualiste et chrétienne. Il propose un agenda complet d'activités variées dans toute la Wallonie : Eneo-sport (marche, gym...), visites culturelles, voyages, excursions, concerts...

L'éventail des activités possibles par région sur www.eneo.be

Rue des Tanneries, 55, 5000 Namur
namur@eneo.be - Tél : 081 244 813



B. Les centres de planning familial

Le planning familial, ce n'est pas que pour les jeunes !

Quel que soit votre âge, une équipe pluridisciplinaire composée de médecin, sexologue, assistant social, psychologue, juriste,... est à votre service pour :

- Vous accueillir en toute confidentialité
- Vous informer au niveau de la vie affective et sexuelle
- Tenter de trouver une réponse à votre demande ou solutionner les difficultés rencontrées
- Vous soutenir au niveau de votre épanouissement sexuel, affectif et relationnel

Centre de Planning Familial de Namur

Rue Eugène Hambursin 3
TEL : 081/ 23 01 83
<http://www.planningfamilialdenamur.be>

Centre de planning familial Willy Peers

Boulevard du Nord, 19
5000 Namur
081/73 43 72 - Fax: 081/65 79 61
centrewillypeers.fps@solidaris.be

Centre de Planning Familial de la Province de Namur - Réseau Solidaris

Adresse : Chaussée de Waterloo 182,
5002 Namur
Téléphone : 081/ 77 72 92

Centre de Planning Familial des FPS de Namur - Réseau Solidaris

Rue de la Tour, 7
5000 Namur
Tel 081/77.71.62 - Fax : 081/777.164
cpf.namur@solidaris.be

Planning familial « Le blé en herbe »

Rue Henri Lecoq, 47 bte 5
(Espace Kegeljan) 5000 Namur
Tél : 081/22.39.39
Site : www.ble-en-herbe.be
Site sur guidesocial.be :
www.guidesocial.be/le-ble-en-herbe-pf

Centre Pluraliste Familial a.s.b.l.

Rue d'Omalius, 9 - 5590 CINEY
Tel : 083/22.07.07
Email : cpf.ciney@skynet.be

C. Aditi

Tout senior ou personne en situation de handicap, mais aussi ses parents, sa famille, son/sa partenaire, les étudiants ou les professionnels peuvent s'adresser à l'asbl Aditi vzw.

Aditi travaille avec des assistants sexuels dans un cadre transparent. Un collaborateur d'Aditi analyse d'abord la demande de soin du sollicitant. Sur base de la clarification de la demande, l'asbl essaye de trouver l'assistant sexuel qui pourra répondre au mieux à la demande.

L'asbl Aditi WB est une organisation de membres mais également un centre de conseils, d'informations et de soutien en ce qui concerne la sexualité des seniors ou des personnes en situation de handicap et leur réseau. Son action Aditi WB a pour point de départ la philosophie que toute personne a des besoins, des désirs et des envies sexuelles.



Les mots clés du fonctionnement de Aditi

- Ouverture au dialogue tant au niveau de l'individu que de la société
- Prévention des comportements sexuels transgressifs et prévention en matière de santé
- Promotion du bien-être et du vécu personnel positif

Contact

E-mail : info@aditiwb.be

Permanence téléphonique :
Lundi, jeudi et vendredi de 9 à 12h au 0498 / 80 58 70

Adresse postale : Rue longchamp 26, 1420 Braine-l'alleud

D. Aide Psychologique

1. Avec Nos Aînés (ANA)

Pour toute personne âgée (à partir de 65 ans), pour son entourage, pour les professionnels qui l'entourent.

ANA propose un accompagnement personnalisé afin d'aider à traverser une étape de vie compliquée liée au vieillissement (entretien individuel, de famille ou de couple).

Rue Martine Bourtonbourt, 2
5000 NAMUR

Tél : 081/77 67 33

Avec.nos.aines@province.namur.be
www.province.namur.be



Pour toute aide psychologique, n'hésitez pas à consulter la liste des psychologues accessibles dans votre commune à la section 2 page 9-14



2. Service aux Aînés HESTIA :

Hestia est une activité développée par la Croix-Rouge de Belgique. Elle permet de recevoir chaque semaine, chez vous, une visite d'un bénévole. C'est l'occasion idéale pour partager un moment convivial, un loisir, se promener, ou pour bavarder, tout simplement.

Recrutés et formés par la Croix-Rouge, nos volontaires offrent bénévolement, et en toute discrétion, de leur temps libre pour échanger, apporter une écoute ou un soutien chaleureux à celles et ceux qui en ressentent le besoin

PERSONNE DE CONTACT : Véronique Cornette
Maison Croix-Rouge de Namur - secteur Assesse - Gesves – Ohey
Gsm: 0493/ 25 42 92
Email: veronique.cornette@volontaires.croix-rouge.be
<http://www.croix-rouge.be/>

3. Ecoute et accompagnement psychologique

TELE ACCUEIL N°107 (gratuit) : écoute et orientation des aînés

4. Informations diverses

- **N° VERT :**
accessible aux Aînés de Wallonie pour toute information :
0800/16 210
- **N° VERT CATUPAN :**
« Questions d'aînés » (Centre d'appels unique pour les personnes âgées en province de Namur) :
0800/23 147
Numéro gratuit accessible du lundi au vendredi de 9h à 16h
à destination des aînés et de leur entourage privé et/ou professionnel.
- **« Le Bien Vieillir » :**
Guidance et info sur le vieillissement, consultations psychologiques pour des personnes subissant un vieillissement cognitif difficile, publications d'études sur les enjeux du vieillissement, accompagnement de projets d'aide aux personnes âgées, formations aux professionnels, sensibilisation du public...

Le Bien Vieillir asbl - Rue Lucien Namêche, 2bis 5000 Namur
Tél : 081/65 87 00 du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00
Mail : lebienvieillir@skynet.be

- **« Le réseau Sequoia »**
Le réseau Sequoia ASBL s'adresse aux personnes qui ont quitté le monde du travail, ou qui vont bientôt le faire et désirent s'y préparer.
Le réseau propose à ses membres une valorisation de leurs compétences et un développement de leurs passions personnelles à ce moment de leurs vie ou ils ont davantage de temps libre. Sequoia offre également un panel d'activités de groupe qui permet aux jeunes/futurs retraités de faire de nouvelles connaissances et d'élargir leur réseau social.

RESEAU SEQUOIA
pierre.degand@sequoiaways.be
Rue de Taisnières 29
7080 Frameries
+32 497 59 13 26
Contact Ohey :
Thérèse MEYFROIDT
mtm.meyfroidt@hotmail.com





7. J'ai des droits sociaux. Qui peut me renseigner ?



A. Pension/ GRAPA/ APA

1. Pension

Vous avez atteint l'âge légal de la pension ?

Votre droit à une pension de retraite est instruit automatiquement environ un an avant l'âge « normal » de votre pension, que vous soyez salarié(e), ou sous statut indépendant. Vous devez avoir reçu un courrier vous informant de l'ouverture de votre dossier.

La demande de pension est, pour tout le monde, à introduire soi-même sur mypension.be ou auprès de l'administration communale qui complète un formulaire électronique de demande et le transmettra au service compétent. Vous pouvez aussi contacter les relais aînés de votre commune.

ASSESE :

Laurence SCHAERS – Esplanade des Citoyens 2 – Tél. : 083/ 61 54 86

GESVES :

Françoise LESUISSE – Rue de Mozet, 1 à 5340 Mozet – Tél. : 081/ 71 91 12

OHEY :

Audrey SORNIN : Rue du Tilleul 95 – Tél: 085/61.19.91

● Si vous êtes salarié(e)

Office Nationale des Pensions
Bureau de Namur : Rue Godefroid, 35 - 5000 Namur
info-namur@rsvz-inasti.fgov.be

● Si vous êtes indépendant(e)

Auprès de l'INASTI (Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants)
Bureau régional Namur : Rue Godefroid 35 - 5000 Namur
info-namur@rsvz-inasti.fgov.be

● Si vous êtes fonctionnaire

Auprès du service du personnel de la dernière administration où vous étiez en fonction.
Sur base de votre carrière professionnelle, vous pouvez donc cumuler plusieurs pensions.



Numéro spécial Pensions gratuit : 1765

Sans rendez-vous : du lundi au vendredi de 9.00 h à 11.30 h

Sur rendez-vous : tous les après-midis du lundi au vendredi

En cas de litige, contactez le Service Médiation Pension
02/274.19.99 ou www.mediateurpensions.be

Vous pouvez également prendre contact avec votre mutualité pour des informations sur votre pension (voir coordonnées page 22)

2. GRAPA (Garantie de Revenus aux Personnes Agées)

Si vous ne pouvez prétendre à une pension légale de retraite ou disposez d'une pension légale insuffisante, vous pouvez peut-être prétendre à la GRAPA. La demande doit être introduite auprès de votre organisme de pension. Le montant de la GRAPA sera déterminé sur base de vos revenus et droits en matière de pension.

3. APA (Allocation pour l'Aide aux Personnes Agées)

A partir de 65ans, vous pouvez solliciter une allocation pour l'aide à la personne âgée suite à une réduction ou une perte d'autonomie. Celle-ci s'appelle plus communément APA

Pour ouvrir le droit, les conséquences de votre handicap sur vos activités quotidiennes sont analysées. Le médecin du service évaluera spécifiquement les difficultés que vous avez pour réaliser les activités suivantes :

- vous déplacer
- cuisiner et manger
- faire votre toilette et vous habiller
- entretenir votre habitation et accomplir vos tâches ménagères
- évaluer et éviter le danger
- entretenir des contacts avec d'autres personnes

Vous pouvez recevoir au maximum 3 points par critère :

- 0 points = aucune difficulté
- 1 point = petites difficultés
- 2 points = grosses difficultés
- 3 points = impossible sans l'aide d'une tierce personne

Si vous totalisez au moins 7 points en ce qui concerne l'autonomie, vous pouvez avoir droit à une allocation pour l'aide aux personnes âgées. Le montant maximal de l'allocation pour l'aide aux personnes âgées (AAPA) dépend avant tout de votre degré d'autonomie. La question de savoir si vous avez droit ou non à ce montant maximal dépend des revenus de votre ménage. Le montant final peut varier très fortement d'une personne à l'autre.

4. AVANTAGES SOCIAUX ET FISCAUX

En lien avec cette reconnaissance, dans certains cas vous pourrez obtenir des avantages sociaux et fiscaux comme : carte de stationnement, franchise TVA achat de véhicule et entretien, points supplémentaires pour l'accès au logement social, réduction d'impôts, tarif téléphonique social,...

Personnes de contact :

ASSESE

Laurence SCHAERS : 083/61 54 86 (vendredi de 9H à 11H)

GESVES

Françoise LESUISSE ou Dominique LESSIRE : 083/67 03 00

OHEY

Audrey SORNIN : Lun de 13h à 16h : 085/61 19 91

B. Allocation de chauffage

Le Fonds Social Chauffage, aide fédérale, intervient partiellement dans le paiement de la facture de chauffage des personnes qui se trouvent dans des situations financières précaires.

Le Fonds fonctionne toute l'année.

Sont concernées les factures payées pour:

- le gasoil de chauffage
- le pétrole lampant (type c)
- le gaz propane en vrac



POUR QUI ?

Catégorie 1 : personnes ayant droit à l'intervention majorée de l'assurance maladie invalidité

- VIPO ou : veuf ou veuve, invalide, pensionné(e) ou orphelin
 - enfant handicapé ayant une allocation familiale majorée
 - chômeur de longue durée (depuis plus d'un an) âgé de plus de 50 ans
 - bénéficiaire de la garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA ou RGPA)
 - bénéficiaire d'une allocation de remplacement de revenus pour personne handicapée
 - bénéficiaire du revenu d'intégration sociale (RIS)
 - bénéficiaire d'une aide sociale équivalente au revenu d'intégration
- et le revenu de votre ménage remplit les conditions de la 2ème catégorie.

Catégorie 2: les ménages à faibles revenus

Le montant des revenus annuels bruts imposables de votre ménage est inférieur ou égal à 19.566.25€ augmentés de 3.622.24€ par personne à charge (montants avril 2020).

Catégorie 3: les personnes surendettées

Si vous bénéficiez d'un règlement collectif de dettes **ou** d'une médiation de dettes **et** que le CPAS a constaté que vous ne pouvez pas faire face au paiement de votre facture de chauffage.

Si vous pensez pouvoir bénéficier du soutien du Fonds Social Chauffage, vous devez vous adresser au CPAS de votre commune dans les 60 jours calendrier suivant la livraison.

Seuls les CPAS peuvent prendre une décision sur les dossiers individuels.
Vous pouvez vous rendre à l'une de nos permanences sociales au CPAS.

Personnes de contact :

GESVES

CPAS - Ludivine CHEVALIER : 083/67.03.20

ASSESE

CPAS - 083 61 54 89

OHEY

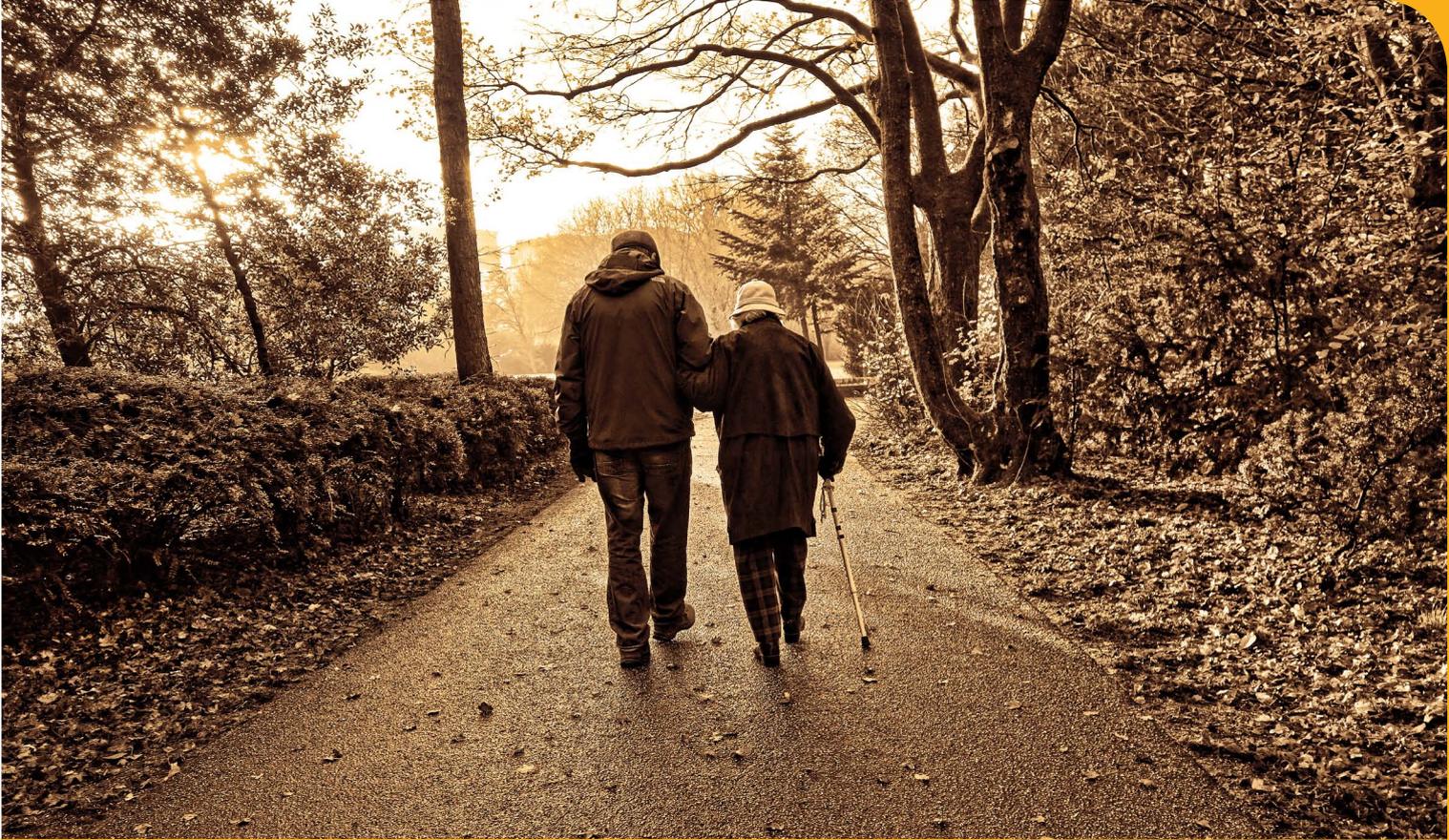
Cathy STRACMAN - 085/61.19.91

Permanences: tous les jeudis de 13h à 15h





8. Comment envisager au mieux ma fin de vie ?



A. Administration de biens et de personnes

Lorsqu'une personne se voit dans l'impossibilité de prendre des décisions, en raison de son état de santé, concernant ses finances ou sa personne, le juge peut désigner un administrateur pour l'aider ou pour faire des choix à sa place. L'administrateur peut être un professionnel mais aussi un conjoint, un proche, un voisin ou une connaissance.

Cette mesure de protection judiciaire peut concerner des décisions personnelles comme le choix de la résidence ou des soins de santé (administration de la personne) et/ou de ses biens (administration des biens).

Qui peut introduire une demande de mise sous protection ?

Toute personne concernée peut s'adresser au juge de Paix de l'arrondissement judiciaire dont dépend la commune où la personne à protéger réside.

Le juge de paix confiera l'administration, sur base d'un certificat médical circonstancié, de préférence à un membre de la famille ou à un proche. Si cela n'est pas possible ou ne se révèle pas opportun, il optera pour un administrateur professionnel (souvent un avocat).

Quels documents pour introduire la demande ?

1. La requête + une copie
2. Le certificat médical (datant de moins de 15 jours)
3. Un certificat de domicile

OÙ S'INFORMER ?

JUSTICE DE PAIX ANDENNE
Place du Perron, 17
5300 Andenne
085/41.03.00

Auprès du service social de votre CPAS :

ASSESE : 083/ 61 54 89

GESVES : 081/ 71 91 12

OHEY : 085/ 611 991



B. Permanences juridiques communales

Les travailleurs sociaux du CPAS de votre commune sont à votre écoute lors de leur permanence pour toute question juridique.

1. GESVES

Une permanence juridique gratuite est organisée par le CPAS de Gesves. Elle est ouverte à tous pour toute information juridique. L'avocat informe et oriente vers d'autres services, le cas échéant.

1 jeudi par mois à 15h

Lieu : **CPAS – rue de la Pichelotte, 9a – Gesves**

La permanence est tenue par un avocat, délégué de la Maison de Justice de Namur

Renseignements : **CPAS – 083/670.348**

2. OHEY

Les permanences juridiques sont organisées par le **CPAS d'Ohey** avec un avocat qui est présent les **2ème et 4ème mercredi du mois à 18h à la maison des générations 98, place Roi Baudouin 5350 Ohey.**(service de première ligne gratuit)

Renseignements et inscriptions préalables : s'adresser au CPAS - 085 611 991

C. Dernières volontés

Différents organismes peuvent vous aider dans les problèmes relatifs à la fin de vie. En ce qui concerne les testaments, droits de succession et donations notamment, il est utile de consulter un notaire. Ses conseils sont gratuits et garantis.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site: www.notaire.be

ou vous adresser à :

La Maison des Notaires, rue Borgnet, 13 - 5000 Namur – Tél.: 081/22.21.09

1. Les testaments

Lorsqu'une personne décède, la loi détermine en principe qui sont les héritiers et comment sont partagés les biens entre ceux-ci. Par un testament, une personne peut, de son vivant, décider d'une modification de répartition mais elle doit respecter certaines règles. Il est préférable de s'adresser à un notaire avant de rédiger un testament.



2. Les donations et les legs

Une donation permet notamment de donner de son vivant tout en diminuant, dans beaucoup de cas, les droits de succession que les héritiers auront à payer.

Le legs est une disposition testamentaire qui vous permet de décider de transmettre tout ou partie de votre patrimoine à une bonne cause. Les droits de succession dépendent de la région de résidence du testateur, du lien de parenté entre le testateur et les légataires ainsi que de l'importance du montant légué. Adressez-vous à votre notaire pour plus d'informations.

OHEY :

Le Fonds A.J. GALER est géré par la Fondation Roi Baudouin dans le but d'apporter une aide morale et matérielle aux personnes âgées, en situation d'isolement ou de précarité dans la région d'Ohey... Le Fonds veut soutenir des initiatives favorisant le confort des personnes âgées vivant à leur domicile en leur procurant une aide personnalisée, des soins appropriés ou toute démarche favorable à rompre leur isolement.

Le Fonds peut recevoir des dons ou legs au numéro de compte **BE10 0000 0000 0404** au nom de la **Fondation Roi Baudouin avec communication ***014/0500/00059*****

Tout don à partir de 40€ donne droit à une exonération fiscale.

Contact : Françoise ROPSON au 085 611 991



3. Don d'organe

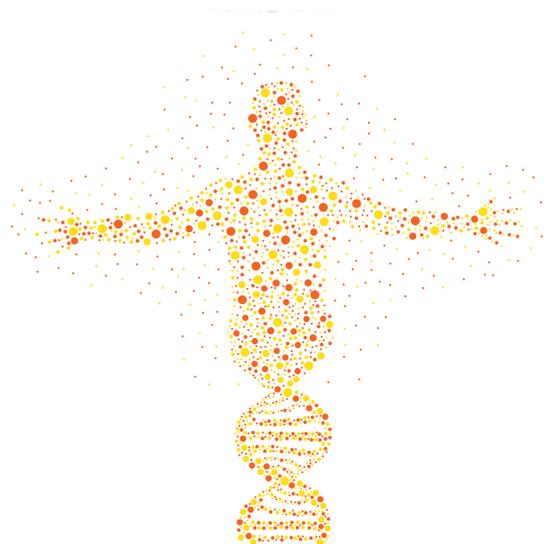
Au moment d'un décès, les médecins peuvent prélever les organes du défunt, pour autant :

- Que la personne décédée soit inscrite dans les registres d'état civil ou dans les registres des étrangers depuis au moins 6 mois ;
- Que la personne décédée ou certains de ses héritiers n'aient pas manifesté une opposition claire.

Il faut donc, si rien n'a été dit au préalable, que la famille proche (parents, conjoint, enfants) ne s'y oppose pas. Se prononcer à ce moment-là est parfois particulièrement pénible. Vous pouvez donc remplir un formulaire au préalable pour exprimer clairement votre volonté. Il est également possible de s'opposer au prélèvement d'organes. Le notaire peut acter une déclaration de refus de prélèvement. Pour être certain que cette volonté soit connue, il pourra en faire part à l'administration communale qui l'inscrira dans ses registres.

4. Don du corps à la science

Celui qui a l'intention de faire don de son corps à la science doit exprimer cette volonté dans un document écrit de sa main, daté et signé, en conserver copie et adresser l'original à l'hôpital universitaire de son choix. Aucune forme particulière n'est requise, pourvu que la manifestation de la volonté soit claire et sans équivoque. L'hôpital enverra généralement au donateur un accusé de réception ou une fiche à joindre à sa carte d'identité, de telle sorte que les proches ou les héritiers de l'intéressé soient informés.



D. Décès

1. Mourir dans la dignité

Déclaration anticipée de volonté :

Vous pouvez rédiger une « déclaration anticipée de volonté » au cas où vous ne seriez plus en état de manifester clairement votre volonté, votre intention et/ou refus en matière de soins de santé et de fin de vie (ex : si vous êtes dans le coma). Dans cette déclaration, vous pouvez désigner une ou plusieurs personnes de confiance qui, le moment venu, mettront au courant votre médecin traitant de votre volonté. Vous pouvez à tout moment retirer ou adapter votre déclaration anticipée de volonté.



Si le patient, encore capable d'exprimer sa volonté, demande, de manière explicite, que soit pratiquée l'euthanasie

Trois conditions sont obligatoires :

- 1) La demande doit avoir été rédigée selon le modèle de formulaire prescrit par la loi,
- 2) Pour les demandes faites avant avril 2020, elles doivent être renouvelées au plus tard 5 ans avant le début de l'impossibilité pour le patient de manifester sa volonté. Pour les demandes ultérieures, ce n'est plus nécessaire.
- 3) La demande doit avoir été établie en présence de deux témoins majeurs, dont au moins l'un des deux n'a aucun intérêt matériel avec vous (notamment lors du décès).

Lors de votre déclaration anticipée de volonté, sachez que votre demande ne sera exécutée que si vous êtes atteint(e) d'une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable, que vous êtes inconscient(e) et que votre état est jugé irréversible.

Vous pouvez obtenir un modèle-type de déclaration anticipée de volonté auprès du :

**Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique
Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
Eurostation II**

Place Victor Horta, 40 bte 10 à 1060 Bruxelles

Tél : 02/524.97.97

A noter : Votre déclaration anticipée de volonté doit être enregistrée auprès de l'Administration Communale. Toutes les démarches peuvent être réalisées avec celle-ci, et vous pouvez y trouver vos documents.

2. Choix du mode de sépulture

Il existe différents types d'inhumation :

- l'inhumation ;
- la crémation suivie de l'inhumation ;
- la crémation et dépôt d'une urne dans un columbarium ;
- la crémation avec dispersion des cendres sur une aire de dispersion prévue à cet effet. Depuis peu, la dispersion peut se faire en mer du Nord ou dans un endroit autre que le cimetière (ex : son jardin).

a) Concession et cimetière

Pour toute disposition en cette matière, adressez-vous au service Cimetières-Recensement de la commune

ASSESE

ASSESE

Service travaux :
Myriam LACROIX
Tél.: 083 63 68 40
myriam.lacroix@assesse.be

Service technique :
Laurent ENCKELS
laurent.enckels@assesse.be



GESVES

GESVES

Dominique LESSIRE
Tél. : 083 670 339
dominique.lessire@publilink.be

Philippe THIRY
Tél. : 083/670.205 – 0474/920.444
thiryph@hotmail.com



OHEY

OHEY

Agent administratif service
cimetière :

Sabrina HOLODILINE
Tél. : 085/82 44 53
Lundi et mardi
sabrina.holodiline@ohey.be





9. Conclusion

Issue d'une pensée de Gandhi, l'idée que la grandeur d'une société est jugée par la façon dont elle traite ses individus les plus faibles est très répandue. En effet, dans une société où la valeur d'un être humain est déterminée avant tout par son travail et les ressources qu'il apporte à sa collectivité, que deviennent les personnes âgées ? A la retraite, fragilisées, parfois malades ou handicapées, comment ces personnes sont-elles considérées par un système pour lequel elles ne sont plus « rentables » ?

Entourés par des générations plus jeunes très occupées, une technologie qu'ils ne maîtrisent pas toujours, et des services publics ou transports parfois en recul dans les zones les plus rurales, certains seniors peuvent progressivement s'isoler, physiquement et socialement, et ressentir un profond mal-être.

C'est pourquoi beaucoup de communes rurales et de GAL ont entrepris d'aller à contre-courant de ces tendances et de proposer des actions concrètes pour rencontrer les besoins des personnes âgées. Comme vous avez pu le constater dans ce guide, à Gesves, Assesse et Ohey il existe pour les seniors un grand nombre de possibilités de bouger, rencontrer, discuter, s'amuser, se cultiver et partager, et ce même dans les plus petits villages. De plus, des solutions existent quant au transport des personnes vers toute activité de leur choix. Le premier pas, néanmoins, doit être fait par le demandeur.

Donc, si vous êtes senior, et que vous avez besoin d'un service ou d'un loisir, de soins ou de compagnie, n'hésitez pas à décrocher votre téléphone. Le monde change, le CPAS à présent s'adresse à tous les citoyens, et pour chaque commune il met à disposition des personnes âgées une personne-relais spécialisée qui saura vous diriger vers la bonne adresse.

Il est temps de détacher la valeur humaine de la valeur productive. Chaque aîné a son importance, sa place et sa voix. N'hésitez pas à vous faire entendre, à demander ce dont vous avez besoin, et de faire le premier pas pour améliorer votre propre bien-être.

L'asbl GAL remercie les contributeurs de ce guide : les relais aînés, les travailleurs sociaux et les conseillers des CPAS, les responsables aînés et les conseillers communaux d'Assesse, Gesves et Ohey, les chargés de projet GAL et PCS ainsi que tous les seniors du territoire qui ont participé aux relectures du document.



GUIDE DES AINES 2020

Assesse – Gesves – Ohey

1. Introduction

2. Je souhaite rester à domicile le plus longtemps possible.
Qui peut m'aider ?

3. Je désire quitter mon domicile. Quelles sont mes possibilités ?

4. J'ai besoin d'un service de transport. Qui contacter ?

5. J'ai envie de rencontrer d'autres personnes. Où aller ?

6. J'ai des besoins affectifs. Vers qui me tourner ?

7. J'ai des droits sociaux. Qui peut me renseigner ?

8. Comment envisager au mieux ma fin de vie ?

9. Conclusion



Cette action s'inscrit dans le cadre de LEADER | Financée par la Wallonie et l'Union européenne
Fonds européen agricole pour le développement rural: l'Europe investit dans les zones rurales
Avec le soutien des communes d'Assesse, Gesves et Ohey

