POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI

Guide Namurois du Maintien à Domicile



votre maintien à domicile



ECRITURE ET MISE À JOUR:

Centre Public d'Action Sociale de Namur

Annick MABILLE - Service Accompagnement Social
Référente Communale Démence
Votre accompagnement à domicile
Votre boîte à outils

Annuaire thématique de votre maintien à domicile

Cabinet de la Présidence

Mise en page – Communication – Mise à jour

ÉDITION:

Alain SORÉE - Directeur Général du CPAS de Namur

Editeur responsable

rue de Dave 165 - 5100 JAMBES

www.cpasnamur.be

PUBLICATION:



PHOTOS ET ILLUSTRATIONS:

Shäntala DEBLIQUY (couverture)

Annick MABILLE (autres photos)

GENTIAN et MAËLINE (dessins)

AVANT-PROPOS

MODE D'EMPLOI DU GUIDE

AU FIL DU TEMPS... PRÉAMBULE

A. THÉMATIQUE 1

		,	
		OUE VOTRE ÉQUILIBR	E DACCIII E
UUANU LA	VIE VALILLE.	OUE VUINE EUUILIBN	E DASCULE

- A.1 L'ANNONCE : D'UN HANDICAP, D'UNE MALADIE INVALIDANTE ET/OU CHRONIQUE DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE LA PERTE D'UN ÊTRE CHER...
 - A.1.1 LE DIAGNOSTIC
 - A.1.2 COMMENT ALLEZ-VOUS RÉAGIR ?
 - A.1.3 COMMENT AGIR ? QUI PEUT VOUS AIDER ?
- A.2 VOUS ÊTES DANS L'IMPASSE
 - A.2.1 LES SIGNES ANNONCEURS DE L'IMPASSE
 - A.2.2 QUAND VOTRE MAL-ÊTRE PREND LE DESSUS... VERS LE PAS DANS L'IMPASSE (DÉPRESSION, IDÉES DE SUICIDE,...)
 - A.2.3 QUI PEUT VOUS AIDER, EN URGENCE ?

B. THÉMATIQUE 2

VOS BESOINS ÉLÉMENTAIRES

B.1 VOUS REPÉRER DANS LE TEMPS ET DANS L'ESPACE

CRÉEZ VOTRE BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE!

- **B.1.1** LE SEMAINIER
- **B.1.2** LE MÉMO INDIVUDUALISÉ : ANTICIPER ET GÉRER L'URGENCE
- **B.1.3** PEUR DE VOUS PERDRE LORS DE VOS DÉPLACEMENTS
- B.2 EN GÉNÉRAL, QUI PEUT VOUS AIDER À NAMUR ?
 - **B.2.1** UN·E ASSISTANT·E SOCIAL·E : MAIS POUR QUOI FAIRE ?
 - **B.2.2** LES SERVICES DE LA COHÉSION SOCIALE DE LA VILLE DE NAMUR
 - B.2.3 LE C.P.A.S. DE NAMUR
 - **B.2.4** LE « CENTRE DE SERVICE SOCIAL DE NAMUR »
 - B.2.5 LA POLICE DE NAMUR : L'AGENT · E DE PROXIMITÉ
- **B.3** GÉRER VOS DOCUMENTS ADMINISTRATIFS
 - **B.3.1** TRIER ET CLASSER VOS DOCUMENTS
 - **B.3.2** DÉLAIS LEGAUX DE CONSERVATION DE VOS DOCUMENTS
- **B.4** VOS DROITS SOCIAUX ET DEVOIRS CITOYENS
 - B.4.1 VALORISER VOS DROIT PAR VOUS-MÊME OU AVEC L'AIDE D'UN TIERS
 - B.4.2 LE DROIT DE VOTE
 - **B.4.3** LE DROIT A UNE PENSION LÉGALE DE RETRAITE
 - B.4.4 LE DROIT À UNE GARANTIE DE REVENUS AUX PERSONNES ÂGEES (G.R.A.P.A.)
 - B.4.5 L'ALLOCATION POUR PERSONNES ÂGEES (A.P.A.)
 - B.4.6 LE STATUT DE PERSONNE PROTEGÉE B.I.M. LE TIERS PAYANT
 - B.4.7 LE MAXIMUM À FACTURER (M.A.F.)
 - **B.4.8** L'ASSURANCE AUTONOMIE

B.5 **VOTRE SANTÉ**

- **B.5.1** VOUS SOIGNER
 - **B.5.1.1** VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET LE DOSSIER MÉDICAL GLOBAL
 - B.5.1.2 VOTRE PHARMACIEN·NE : LA MÉDICATION ET SA GESTION
 - **B.5.1.3** VOTRE PHARMACIE FAMILIALE
 - B.5.1.4 LE DON D'ORGANE
 - B.5.1.5 VOS DROITS EN TANT QUE PATIENT
 - B.5.1.6 LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ EUTHANASIE SOINS PALLIATIFS

B.5.2 LES PARTENAIRES DE VOTRE SANTE B.5.2.1 **VOTRE MUTUELLE B.5.2.2** LES CLINIQUES & HÔPITAUX – LES MAISONS MÉDICALES **B.5.2.3** LES HÔPITAUX GÉRIATRIQUES DE JOUR B.5.2.4 LES CENTRES DE SOINS DE JOUR **B.5.2.5** LA CLINIQUE DE LA MÉMOIRE B.5.2.6 LES COORDINATIONS DE SOINS ET SERVICES À DOMICILE B.5.2.8 LES PRESTATAIRES D'AIDES ET DE SOINS À DOMICILE **B.5.2.8.1** L'AIDE FAMILIALE ET L'AIDE A LA VIE QUOTIDIENNE B.5.2.8.2 L'AIDE-MÉNAGER·E « TITRES-SERVICES » B.5.2.8.3 LE·LA GARDE MALADE À DOMICILE B.5.2.8.4 L'INFIRMIER·E ET LES AIDES SOIGNANT·E·S À DOMICILE B.5.2.8.5 LES INFIRMIER·E·S INDÉPENDANT·E·S **B.5.2.8.6** L'ERGOTHÉRAPEUTE À DOMICILE B.5.2.8.7 LE·LA KINÉSITHÉRAPEUTE À DOMICILE B.5.2.8.8 LE·LA PODOLOGUE À DOMICILE B.5.2.8.9 LE·LA LOGOPÈDE À DOMICILE B.5.2.8.10 LE MATÉRIEL MÉDICAL EN PRÊT OU À L'ACHAT **B.5.2.9** LE SYSTÈME DE TÉLÉ-VIGILANCE À DOMICILE B.5.3 LES SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET D'ENTRAIDE **B.5.3.1** LES SERVICES GÉNÉRALISTES **B.5.3.2** LES SERVICES SPÉCIFIQUES B.5.3.3 LES GROUPES D'ENTRAIDE (SELF HELP) **B.5.3.4** LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS LES OUVRIER·E·S POLYVALENT·E·S ET PETITS SERVICES À DOMICILE B.5.4 B.5.5 LES SERVICES D'AIDE FACE À LA DÉPENDANCE ET LES ASSUÉTUDES LA PRÉPARATION DE VOTRE SÉJOUR À L'HOPITAL B.5.6 B.5.7 LA REVALIDATION - LE COURT SEJOUR EN MAISON DE REPOS B.5.7.1 DANS UNE MAISON DE REPOS DU CPAS DE NAMUR B.5.7.2 DANS UNE MAISON DE REPOS PRIVÉE B.5.8 LES APPORTS DE LA DOMOTIQUE B.5.9 **VOTRE SOMMEIL** B.5.10 **VOTRE VIE AFFECTIVE B.5.10.1** DES PROFESSIONNELS POUVANT VOUS AIDER... **B.5.10.2** LES CENTRES DE PLANNINGS FAMILIAUX ET CONJUGAUX B.5.11 **GÉRER LA DOULEUR** B.5.12 L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE PHYSIQUE B.5.13 PRENDRE SOIN DE VOUS : SOINS ESTHÉTIQUES B.5.13.1 LE·LA COIFFEUR·SE À DOMICILE **B.5.13.2** LE CENTRE D'ESTHÉTIQUE SOCIAL **VOTRE ALIMENTATION** B.6.1 **NUTRITION - MALNUTRITION - DÉNUTRITION B.6.1.1** LA NUTRITION **B.6.1.2 LA MALNUTRITION** B.6.1.3 LA DÉNUTRITION B.6.1.4 ATTENTION AUX ÉTIQUETTES ET DATES LIMITES DE CONSOMMATION **B.6.1.5 RÉGIMES ALIMENTAIRES PARTICULIERS** B.6.2 OÙ VOUS PROCURER OU PARTAGER UN REPAS ÉQUILIBRÉ? B.6.2.1 VOUS SOUHAITEZ VOUS FAIRE LIVRER UN REPAS À VOTRE DOMICILE? B.6.2.2 **VOUS SOUHAITEZ PARTAGER UN REPAS HORS DE CHEZ VOUS ?** B.6.3 CONSEILS POUR GÉRER VOTRE FRIGO B.6.4 FAIRE VOS COURSES, BESOIN D'UN COUP DE POUCE ? B.6.4.1 LES COLIS ALIMENTAIRES B.6.4.2 L'ÉPICERIE SOCIALE « LA FOURMI »

B.7

VOUS VÊTIR (A MOINDRE COÛT)

B.8 VOTRE LOGEMENT

- B.8.1 DROITS ET DEVOIRS DU LOCATAIRE / DU PROPRIÉTAIRE
 - **B.8.1.1 ET LA GARANTIE LOCATIVE ?**
 - **B.8.1.2** OÙ VOUS RENSEIGNER?
 - **B.8.1.3** UN LITIGE ENTRE LOCATAIRE ET PROPRIÉTAIRE ?
 - **B.8.1.4 VOTRE LOGEMENT EST INSALUBRE?**
- B.8.2 QUAND UNE PARTIE DÉCÈDE (BAILLEUR-ESSE / LOCATAIRE)
 - B.8.2.1 SI DÉCÈS DU DE LA LOCATAIRE / PRENEUR · E
 - B.8.2.2 SI DÉCÈS DU DE LA PROPRIÉTAIRE/BAILLEUR ESSE
- B.8.3 L'ÉNERGIE ET L'EAU
 - B.8.3.1 FAIRE VALOIR VOS DROITS AU TARIF SOCIAL ÉLETRICITE ET GAZ NATUREL
 - B.8.3.2 FAIRE VALOIR VOS DROITS AU TARIF SOCIAL ÉLÉTRICITE ET GAZ NATUREL
 - **B.8.3.3** EXISTE-T-IL UN TARIF SOCIAL POUR L'EAU?
 - **B.8.3.4** LE DROIT À UNE ALLOCATION DE CHAUFFAGE
- B.8.4 ADAPTER VOTRE LOGEMENT
 - **B.8.4.1** QUI PEUT AIDER?
 - B.8.4.2 POUR QUEL COÛT?
- **B.8.5** ENTRETENIR L'EXTÉRIEUR DE VOTRE LOGEMENT
 - **B.8.5.1** QUI PEUT VOUS AIDER?
 - B.8.5.2 POUR QUEL COÛT?
- **B.8.6** VOUS DEVEZ DÉMÉNAGER
 - B.8.6.1 QUI PEUT VOUS AIDER EN CAS DE DIFFICULTE FINANCIERE OU SI VOUS DISPOSEZ DE FAIBLES REVENUS ?
 - **B.8.6.2 ORGANISER VOTRE DÉMÉNAGEMENT**
 - **B.8.6.3** APRES VOTRE DÉMÉNAGEMENT ? QUE FAIRE ?
- B.8.7 VOUS FAITES L'OBJET D'UNE EXPULSION DE VOTRE LOGEMENT
- **B.8.8 VOUS SOUHAITEZ TROUVER UN LOGEMENT**
 - **B.8.8.1** DANS LE SECTEUR PRIVÉ
 - B.8.8.2 VIA LA RÉGIE FONCIÈRE DE LA VILLE DE NAMUR OU LE CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE DE NAMUR
 - B.8.8.3 VIA UNE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE (A.I.S.°)
 - B.8.8.4 VIA LES SOCIÉTÉS DE LOGEMENT DE SERVICE PUBLIC : « LOGEMENT SOCIAL »
- B.8.9 LE TRI DES DÉCHETS
 - **B.8.9.1** COMMENT TRIER VOS DÉCHETS ?
 - **B.8.9.2** COMMENT JETER VOS ENCOMBRANTS ?
 - **B.8.9.3** LES VIDE-MAISONS & VIDE GRENIERS
- **B.8.10** LES DIFFÉRENTES AUTRES FORMES DE LOGEMENT
 - **B.8.10.1 LES RESIDENCES-SERVICES**
 - **B.8.10.2** L'ACCUEIL FAMILIAL DES AÎNES
 - **B.8.10.3** L'HABITAT COMMUNAUTAIRE « ABBEYFIELD »
 - B.8.10.4 L'HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL 1TOIT2ÂGES
- B.8.11 QUAND VOTRE PROJET DE MAINTIEN À DOMICILE S'ORIENTE VERS UN PROJET D'HÉBERGEMENT À COURT OU LONG TERME
 - B.8.11.1 LES MAISONS DE REPOS MAISON DE REPOS ET DE SOINS
 - **B.8.11.1.1 COMMENT CHOISIR LE « BON MOMENT » ?**
 - **B.8.11.1.2** COMMENT CHOISIR LA MAISON DE REPOS ?
 - **B.8.11.1.3** QUI PEUT VOUS AIDER?
 - **B.8.11.1.4** VISITEZ PLUSIEURS MAISONS DE REPOS!
 - **B.8.11.1.5** ANTICIPER VOTRE ENTRÉE CAR IL EXISTE DES LISTES D'ATTENTE!
 - **B.8.11.1.6 QUELLES FORMALITÉS ADMINISTRATIVES EFFECTUER?**
 - **B.8.11.1.7** LES FRAIS D'HERBEMENT
 - **B.8.11.2 LES CANTOUS**
- **B.9 VOUS DÉPLACER**
 - B.9.1 LA CARTE DE STATIONNEMENT POUR PERSONNE HANDICAPÉE
 - **B.9.1.1** COMMENT L'OBTENIR ?

	B.9.1.2 COMMENT L'UTILISER ?					
	B.9.2 LES TRANSPORTS EN COMMUN					
	B.9.3 LES TRANSPORTS SOCIAUX					
	B.9.4 VOUS ÊTES TITULAIRE D'UN PERMIS DE CONDUIRE ?					
	B.9.5 L'AMBULANCE ET LES DÉPLACEMENTS MÉDICALISÉS					
	B.9.6 LE SERVICE POSTAL À DOMICILE					
C.	THÉMATIQUE 3					
VIVRE	AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER					
C.1	LE DIAGNOSTIQUE					
C.2	PATIENTS, QUI PEUT VOUS AIDER À NAMUR ?					
	C.2.1 À DOMICILE					
	C.2.1.1 INFORMATION / ORIENTATION C.2.1.2 SUIVI MÉDICAL					
	C.2.1.3 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL C.2.1.4 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN GROUPE					
	C.2.1.5 ACTIVITÉS ET SOUTIEN MÉDICALISÉS					
	C.2.1.6 ACCOMPAGNEMENT SOCIAL GÉNÉRALISTE					
	C.2.1.7 QUE FAIRE EN CAS DE DISPARITION DU DOMICILE ?					
	C.2.2 EN MAISON DE REPOS ET / OU DE SOINS					
	C.2.2.1 LES RÉFÉRENT·E·S DÉMENCES DANS LES MAISONS DE REPOS ET SOINS DU CPAS DE NAMUI	₹				
	C.2.2.2 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX PATIENTS EN MAISON DE REPOS					
	C.2.2.3 LES CANTOUS					
C.3	AIDANT·E·S PROCHES : QUI PEUT VOUS AIDER À NAMUR ?					
	C.3.1 AU DOMICILE					
	C.3.1.1 INFORMATION / ORIENTATION					
	C.3.1.2 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL					
	C.3.1.3 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN GROUPE					
	C.3.1.4 SOUTIEN DANS LA GARDE DU PATIENT MALADE – RÉPIT					
	C.3.1.5 ACCOMPAGNEMENT SOCIAL GÉNÉRALISTE AU DOMICILE					
D.	THÉMATIQUE 4					
VOS B	ESOINS DE SÉCURITÉ					
D.1	SÉCURISER VOTRE DOMICILE					
D.2	VOUS SÉCURISER HORS DE CHEZ VOUS					
D.3	BESOIN D'UN CONSEIL OU D'UNE PRISE EN CHARGE JURIDIQUE ?					
D.4	VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCES ?					
D.5	COMMENT PORTER PLAINTE ?					
D.6	VOS ASSURANCES					
D.7	GÉRER VOTRE PATRIMOINE					
	D.7.1 VOTRE BUDGET MENSUEL					
	D.7.2 LA MÉDIATION DE DETTES					
	D.7.2.1 LES SERVICES DE MEDIATION DE DETTES					
	D.7.2.2 LE REGLEMENT COLLECTIF DE DETTES					
	D.7.3 L'ADMINISTRATION ET LA PROTECTION DES PERSONNES MAJEURES					

C.

	D	0.7.4.2 LA SUCCESSION PAR DONATION
	D.7.5	LE DÉCÈS – QUELLES DÉMARCHES FAIRE ?
	D.7.6	•
	D.7.7	VIVRE SON DEUIL
E.	THÉMAT	TIQUE 5
vos i	BESOINS D	E CONTACTS SOCIAUX
E.1	VOTRE A	NIMAL DE COMPAGNIE
	E.1.1	QUE FAIRE SI VOUS ÊTES HOSPITALISE-E OU EN VOYAGE ?
	E.1.2	LE TOILETTAGE À DOMICILE DE VOTRE ANIMAL
	E.1.3	QUAND IL DEVIENT DIFFICILE DE PRENDRE SOIN DE VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE
	E.1.4	LE BAR À CHATS « CHEZ MISS MIAOUW »
E.2	LES LOIS	IRS
E.3	CONTINI	UER À APPRENDRE
E.4	LES VISIT	TES DE COURTOISIE
F.	THÉMAT	TIQUE 6
VOTR	RE BESOIN	D'ESTIME DE VOUS
F.1	ÊTRE VO	LONTAIRE
F.2	ÊTRE PA	SSEUR DE MÉMOIRE
F.3	LE CARN	ET DE VIE
F.4	PARTICI	PER À LA VIE COMMUNALE
G.	THÉMAT	IQUE 7
VOS I	BESOINS A	U FIL DES SAISONS
G.1	L'HIVER	
-	G.1.1	FRUITS ET LEGUMES DE SAISON
	G.1.2	QUE FAIRE EN CAS DE GRANDS FROIDS ?
G.2	LE PRINT	TEMPS
	G.2.1	FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON
	G.2.2	LES POTAGERS COLLECTIFS
G.3	ĽÉTÉ	
	G.3.1	FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON
	G.3.2	QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ET PICS D'OZONE
	G.3.3	QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE SOLEIL ?
	G.3.4	COMMENT ÉCARTER LES MOUSTIQUES ?
	G.3.5	QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE D'ABEILLE OU DE GUÊPE ?
G.4	L'AUTON	
	G.4.1	LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON
	G.4.2	AVEZ-VOUS VERIFIE LE BON ETAT DE MARCHE DE VOTRE INSTALLATION DE CHAUFFAGE ?

D.7.4 LA SUCCESSION

D.7.4.1 LA SUCCESSION PAR TESTAMENT

H. THÉMATIQUE 8

LES BESOINS DE VOTRE AIDANT-E-S PROCHE

- H.1 AIDANT-E PROCHE: QUI ES-TU?
- H.2 LES STATUT DE L'AIDANT-E PROCHE
- H.3 AIDER SON PROCHE EN SE RESPECTANT SOI
- A.1 LES SERVICES D'AIDE AUX AIDANTS- PROCHES
- H.4 LES SIGNES PRÉCURSEURS D'ÉPUISEMENT DE L'AIDANT-PROCHE
- H.5 CONSEILS ET ASTUCES POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT
- H.6 LECTURES CONSEILLÉES
- I. CONCLUSIONS

JE NE SUIS PAS SEULE... ET SI J'ACCEPTAIS DE L'AIDE!

- **CALENDRIER 2020**
- **POINT INFO**
- · ANNUAIRE THÉMATIQUE NAMUROIS
- MES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE PERSONNELS
- · **URGENCES**
- AVEC LA PRÉCIEUSE COLLABORATION DE...
- · AVEC LE SOUTIEN DE...

AVANT-PROPOS

Face au vieillissement sociodémographique, le maintien à domicile constitue un enjeu primordial; il requiert la mise en œuvre d'une prise en charge globale et d'une diversification de l'offre de services.

C'est pourquoi, depuis quelques années, le CPAS de Namur focalise également ses actions afin de réunir et améliorer les collaborations sur le terrain entre les différents acteurs du maintien à domicile namurois. La première initiative proposée, en mai 2013, fut une rencontre informelle pour se présenter les uns aux autres, caractériser les services, partager les idées et surtout mieux connaître l'offre existante. Cette rencontre fut également l'occasion de proposer des outils susceptibles d'améliorer le maintien à domicile.

Dans la continuité de cette action, certains acteurs ont donc souhaité s'associer au projet d'accompagnement au maintien à domicile des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences. Ce projet, subventionné à hauteur de 3000 € par la Fondation Roi Baudouin, s'est toujours voulu informatif, préventif, dynamique et utile.

Guider pour pouvoir rester le plus longtemps à domicile tout en bénéficiant d'accompagnements divers, voilà l'objectif de ce guide. Il répond à la volonté des différentes associations namuroises de se faire connaître auprès du public, et de regrouper, dans un seul répertoire, la palette de services qu'elles offrent, en vue de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. Des thématiques ont également été approfondies, de nouvelles ont été écrites pour conseiller, aider les aînés namurois.

Cette brochure évolutive en est donc à sa <u>deuxième édition</u>, pour vous accompagner à domicile avec l'aide de vos proches et des professionnels qui vous entourent.

Cet outil peut vous informer, vous conseiller, vous orienter, vos proches et vous, mais rien ne remplacera jamais le contact humain. N'hésitez donc pas à vous entourer d'un service référencé dans ce guide.

Ce guide est également disponible sur



www.cpasnamur.be

MODE D'EMPLOI DU GUIDE

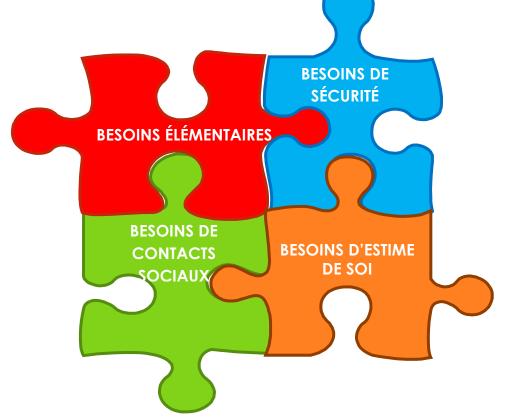
En tant que personne âgée de 65 ans et plus, avoir accès à l'information et vous entourer des professionnels est un atout dans **votre projet** de **vivre à domicile** le plus longtemps possible.

Pour vous aider dans celui-ci, nous avons donc remis à jour et amélioré la première version du «Guide Namurois du Maintien à Domicile», parue fin 2014.

Comme lors de sa première édition, nous avons maintenu le choix de diviser ce guide namurois de votre accompagnement à domicile en trois parties.

→ LA PREMIÈRE PARTIE, élaborée par des spécialistes du soutien et de l'accompagnement à domicile, est composée de différentes thématiques vous fournissant des conseils pratiques; chacune correspondant à un besoin essentiel. Celui-ci est symbolisé par une couleur et une pièce de puzzle. L'idée est d'affiner, voire de créer votre projet de vivre à domicile en construisant votre propre puzzle.

Chaque pièce du « puzzle » de votre vie est à assembler à votre guise.



De nouvelles thématiques, des mises à jour relatives à vos droits sociaux, de nouvelles icônes pour plus d'infos, des conseils pratico pratiques pour vous **accompagner** à domicile.

Oui, vous accompagner!

Vivre est bien plus que rester chez soi, bien plus que recevoir des professionnels ou des volontaires à domicile... Vous accompagner, c'est fouler le chemin <u>avec vous</u>, chez vous et hors de chez vous.

C'est aussi vous permettre de vivre en toute quiétude et si possible vous aider à vous épanouir dans votre vie de tous les jours...

DE NOUVELLES THÉMATIQUES, DE NOUVELLES RUBRIQUES :



Quand la vie vacille ou bascule: L'annonce d'une mauvaise nouvelle! Comment y faire face? Réagir et agir! Je suis dans l'impasse, que faire? Qui peut m'aider?



Mes besoins élémentaires: L'assurance autonomie, qu'est-ce que c'est? Que doit contenir ma pharmacie familiale? Combien de temps dois-je conserver mes documents administratifs? Je dois être hospitalisé·e, que dois-je préparer? Je souffre de fortes douleurs, comment les gérer? Pourquoi est-il important de bouger, faire des efforts physiques? Qu'est-ce que la domotique? Comment bien gérer mon frigo? Je souhaite réaménager mon logement pour vivre au rez-de-chaussée, que faire de mes objets encombrants? Existe-t-il des vide-maisons ou greniers? Je conduis toujours un véhicule mais suis-je toujours apte? Comment le savoir?



Vivre avec la maladie d'Alzheimer ou une pathologie apparentée: Qu'est-ce que cette maladie? Qui peut m'aider? Qui peut soutenir mes proches? Comment communiquer? Namur est reconnue Ville Amie Démence depuis novembre 2016, ça veut dire quoi? Qu'est-ce que le Protocole Disparition Secours des Seniors? Qui peut aider mes proches?



Mon besoin de sécurité: Je suis victime de violences, qui peut m'aider? Comment porter plainte? Suis-je en ordre d'assurances? Lesquelles sont essentielles voire obligatoires? Je souhaite faire mon testament et léguer mes biens, faire une donation... Quels sont mes droits, comment procéder? Mes funérailles: je souhaiterais les préparer. Quelles démarches seront à faire par mes proches après mon décès?



Mes contacts sociaux: Quels loisirs puis-je avoir chez moi ou à l'extérieur? Où trouver un bénévole ou un service de transport pour m'y rendre? Qui peut me rendre visite par courtoisie? Qui peut m'aider à prendre soin de mon animal de compagnie?



L'importance de l'estime de soi: Et si je rédigeais mon carnet de vie? A quoi cela sert-il? Que puis-je y noter? Comment le rédiger? Je ne suis plus en mesure d'écrire, quelqu'un peut-il m'aider dans sa rédaction? Etre bienveillant, bien traitant pour mieux vieillir... ah bon?



Les aidant·e·s proches : Vous êtes un·e aidant·e proche ou accompagné.e par un·e aidant·e proche ? Vous vous sentez peut-être seuls pour faire des choix et ceux-ci sont parfois emplis de sentiments divers ; vous ne devez pas être seul·e·s à devoir leur donner corps ! Des services sont là pour vous aider, vous conseiller, vous soutenir... Comment et qui prévenir que je suis aidant·e proche s'il m'arrive quelque chose ? Ai-je des droits ? Comment me respecter et ne pas moi-même m'épuiser ?



<u>Mes besoins au fil des saisons</u>: Que faire en cas de coups de soleil? Comment écarter les moustiques? Existe-t-il des remèdes d'autrefois? Je souhaite encore cuisiner: quels sont les fruits et légumes de saison? Quand dois-je entretenir mes appareils de chauffage?

DE NOUVELLES ICÔNES:



Cette petite icône, que vous rencontrerez au fil de votre lecture, vous propose des «trucs et astuces» d'hier à aujourd'hui pour faire face, à moindre coût, ou en urgence, à certaines situations quotidiennes.



Celle-ci vous suggère des lectures intéressantes voire des informations complémentaires que vous pouvez trouver dans d'autres guides ou fascicules des divers partenaires de votre accompagnement à domicile.



Enfin, cette dernière icône vous renverra vers des sites internet intéressants à consulter.

- → LA DEUXIEME PARTIE
 vous propose les outils avec lesquels certains
 partenaires travaillent dans le cadre du maintien à domicile.
 Essayez-les, construisez-en avec l'aide de vos aidant e s proches
 et des professionnel le s qui vous entourent... Réalisez votre boîte
 à outils personnelle! Deux exemples d'outils utilisés au Service
 Accompagnement du CPAS de Namur y figurent.
- → LA TROISIÈME PARTIE répertorie, sous forme d'annuaire thématique, les différents services namurois qui vous aideront de près ou de loin dans le cadre de votre maintien à domicile.

Vous souhaitez nous proposer d'autres thèmes à aborder, des photos, des témoignages de votre vécu, des recettes avec des légumes d'autrefois, d'autres trucs et astuces d'hier à aujourd'hui, des dessins,... pour agrémenter et compléter ce Guide Namurois du Maintien à Domicile dans une prochaine édition?
Nous avons beaucoup à apprendre de vous!

Contactez- nous au 081/33 74 55

Vous souhaitez voir figurer dans la prochaine édition de ce guide votre association ou votre institution publique?

Contactez le Cabinet de la Présidence au 081/33 73 02

AU FIL DU TEMPS... Préambule

« Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience (...). Tout individu a droit à la vie, à la liberté, et à la sûreté de sa personne (...) » articles 1&3 - Déclaration Universelle des Droits de l'Homme - 10/12/1948.

Si la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme nous garantit, à chacun et chacune, des droits fondamentaux; nous ne naissons pas nécessairement tous «gagnants» devant la réalité de notre vie, notamment, selon nos lieux et contextes de vie, nos origines sociales,...

Notre contexte de vie ne nous procure pas le même parcours de vie...

Nous sommes chacun et chacune uniques, tous invités à VIVRE au fil du Temps dans et au travers de notre singularité.

Sur le chemin de notre vie, nous rencontrons tous des moments paisibles, comme pénibles, des obstacles, des joies et des drames.

Chacun de ces jalons sillonne notre chemin et nous forge au gré des années.

Ne vieillissons-nous pas comme nous avons toujours vécu?

Certes, mais n'avons-nous pas aussi la possibilité de voir dans notre rétroviseur comment nous avons vécu et vivons ?

En conséquence, n'avons-nous pas le droit, la liberté de rectifier la trajectoire de notre vécu pour les moments à venir ?

N'avons-nous pas alors la possibilité de faire et de vivre autrement que comme nous avons toujours fait ou vécu ?

Sans prétention aucune, cette première partie du guide namurois de votre accompagnement à domicile a pour objectifs de vous permettre :

- √ d'anticiper ce qui peut l'être ;
- ✓ de vous proposer les pistes namuroises qui existent pour répondre à vos questions, vos besoins et verbaliser vos attentes;
- √ d'échanger avec vos proches, les professionnels qui vous entourent sur votre vécu, vos attentes parfois sur des sujets tabous soulevés par la lecture de certaines thématiques;
- √ de vous proposer de laisser votre empreinte dans la mémoire collective, si vous le souhaitez, par le biais de la rédaction de votre carnet de vie.

PARTIE 1

À DOMICILE: un cheminement, un accompagnement à la rencontre de vos besoins

A. <u>THÉMATIQUE 1</u> QUAND LA VIE VACILLE, QUE VOTRE ÉQUILIBRE BASCULE!

A.1 L'ANNONCE : D'UN HANDICAP, D'UNE MALADIE INVALIDANTE ET/OU CHRONIQUE – DE LA PERTE D'AUTONOMIE - DE LA PERTE D'UN ÊTRE CHER...

Devoir passer des examens médicaux, des tests d'aptitude physique ou intellectuelle en vue de l'énoncé d'un diagnostic est une période vécue souvent comme instable, stressante. Nous avançons personnellement, ou en tant qu'aidant e proche, vers l'Inconnu. Cet Inconnu angoisse et peut faire peur. Nous ne vivons pas une période confortable, notre équilibre vacille, nous nous sentons basculer, voir perdre pied.

Sachez que le professionnel qui vous accompagne sur cette route se pose lui aussi des questions sur vos examens en cours, le diagnostic qui en découlera, sur « quand » et surtout « comment » vous l'annoncer. Un professionnel est un être humain avant tout. Osez lui en parler! Exprimez vos questions, vos besoins, vos peurs, vos attentes, dites-lui ce que vous avez compris ou non... N'hésitez pas à lui demander de prendre le temps lors de votre entretien.

A.1.1 LE DIAGNOSTIC

Apprendre que l'on est atteint d'un handicap, d'une maladie grave ou chronique, n'est pas facile et est souvent associé à l'apparition progressive ou brutale de la perte de son autonomie. Mais l'annonce peut aussi apporter des réponses aux questions que vous vous posiez durant l'attente du diagnostic et l'ouverture vers des possibilités d'acquérir un nouvel équilibre... car désormais « vous savez! ». Certaines de vos questions se sont vues apporter certaines réponses. Ce diagnostic fait désormais partie de votre vie, ici et maintenant.

A.1.2 COMMENT ALLEZ-VOUS RÉAGIR?

Cette annonce résonne en vous, en vos proches comme un « coup de tonnerre ». Qui ne le vivrait pas ainsi ? Vous passez alors par différents ressentis et différentes émotions,... Vous réagissez en fait à cette annonce difficile, à ce diagnostic « perturbateur ». Vous vivez des réactions « normales ».

Le choc et le déni: De la peur de ce fameux diagnostic, vous pouvez réagir en restant incrédule « ce n'est pas possible, il doit y avoir une erreur... Je suis sidéré e » Vous entrez dans une phase de « déni » de la réalité. Vous vous défendez de cette nouvelle en n'acceptant qu'une partie de la réalité car l'autre partie vous est intolérable, inimaginable et trop douloureuse.

La révolte: La colère vous envahit « pourquoi moi, qu'ai-je fait pour mériter cela ? » Tristesse et colère s'entremêlent... Vous refusez ce qui vous arrive... ce qui arrive à votre proche. Vous ressentez de l'injustice.

La dépression: La désorganisation de vos émotions et de votre équilibre peut durer. Vous vous sentez triste, abandonné e, vous faites peut-être face à des insomnies, une perte d'appétit ou des difficultés de concentration. Vous vous isolez et vous désintéressez de tout? Le désespoir fait parfois place à la dépression. Parlez-en avec votre médecin traitant!

Le marchandage: Il vous faut, en quelque sorte, une perspective où vous serez gagnant e face à cette mauvaise nouvelle pour pouvoir aller vers une certaine acceptation de la réalité et des pertes encourues.

<u>L'adaptation – l'acceptation</u>: Il vous faut réagir, accepter en quelque sorte que ce diagnostic, que cette « nouvelle », fasse partie intégrante de votre vie. Vous vous réorganisez en tenant compte de cette nouvelle réalité. Vous voici à devoir vous adapter à la situation et à ses conséquences au quotidien. Vous trouvez des conséquences « positives ».

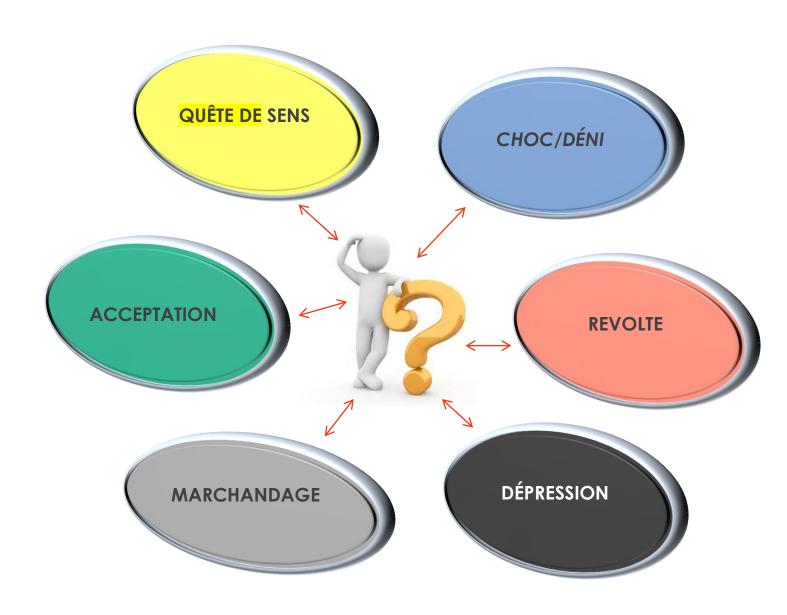
« Ce que je vis m'a permis de me rendre compte du soutien et de l'amour de telle personne, ou m'a décidé à opter pour d'autres choix de vie, un changement de logement bénéfique, par exemple ». Vous recherchez du soutien auprès des vôtres.

La quête de sens: Vous vous tournez alors vers le positif et adoptez une attitude plus positive vers la sérénité. Vous trouvez « un sens » à ce qui vous arrive...

Lorsque nous apprenons une mauvaise nouvelle, nous passons par ces différentes étapes. Chacun et chacune d'entre nous a ses propres réactions en fonction de sa propre histoire, de sa personnalité, de son état de santé du moment, de la situation familiale, personnelle, et financière qu'il traverse.

CHACUN REAGIT DONC DE MANIÈRE UNIQUE et peut passer d'un état à un autre, d'un ressenti à l'autre, d'une action à une autre, dans l'ordre ou dans le désordre, selon un temps qui lui est personnel.

Garder l'espoir est indispensable pour trouver l'énergie de se soigner ou de remonter la pente, retrouver une image plus positive de soi-même!



A.1.3 COMMENT AGIR ? QUI PEUT VOUS AIDER ?

NE RESTEZ PAS SEUL E! Cette nouvelle bouleverse votre vie, vos projets, votre relation au monde et aux autres... Vous sentir soutenu e par vos aidant es proches et les professionnels; verbaliser vos émotions, votre ressenti, vos projets, vont vous permettre de prendre du recul face à cette mauvaise nouvelle et de trouver les ressources nécessaires pour être debout et vivre pleinement votre existence.

- ✓ <u>Vous-même</u>: Dites-vous que votre réaction est « normale », il n'en existe pas de bonne ou de mauvaise. Votre réaction est la vôtre et vous appartient et est à respecter comme telle. Osez demander à vos aidant e s proches et votre médecin traitant si vous pouvez avoir leur soutien, leur écoute, leur aide pour quelle que démarche, orientation ou recherche d'informations que ce soit.
- ✓ Votre aidant e proche: Soyez accompagné e par un de vos aidant e s proches quand vous vous rendez à une consultation où vous savez qu'un diagnostic ou des résultats médicaux vont vous être annoncés. Si vous êtes isolé e, vous pouvez demander à un professionnel de l'accompagnement de s'y rendre avec vous: une assistante sociale, une aide familiale,... Celui ou celle qui vous accompagnera pourra prendre des notes pour vous lors de l'entretien sur ce que le médecin ou le spécialiste vous propose, sur votre état, les perspectives possibles,... En état de choc, vous ne saurez pas retenir tout ce qu'il vous dira et vous proposera. Vous ne saurez exprimer toutes les questions qui vous passent par la tête,... Et si vous listiez ces questions au fur et à mesure de vos rendez-vous et démarches avec l'aide de vos aidant e s proches ?
- ✓ Votre médecin traitant et le spécialiste qui ont posé le diagnostic: N'hésitez pas à leur parler, leur soumettre vos peurs, vos questionnements, vos attentes, ce que vous avez compris ou non dans ce qu'ils vous proposent.
- ✓ <u>La.Le psychologue</u>: II.Elle est attaché e au département du spécialiste, d'un centre de santé mentale ou d'une ligue, à une permanence d'écoute via un numéro vert, ou télé accueil 107. Parler permet de garder pied et de prendre du recul entre votre ressenti et les faits réels!

- ✓ <u>L'assistant e social e</u> de votre mutuelle, de la Ville, du CPAS, d'un hôpital, d'un service qui vous suit ou vous accompagne, vous écoute et vous oriente vers le bon service, vous aide à bénéficier des avantages sociaux,...
- ✓ <u>Une ligue ou un groupe d'entraide spécifique</u> au diagnostic et à la pathologie qui vient de vous être annoncée. Ils vous aident à trouver du soutien et vous apportent des informations voire des références bibliographiques ou des infos sur des sites internet intéressants.

A.2 VOUS ÊTES DANS L'IMPASSE

Si malgré l'aide de vos aidant e s proches, de ligues ou groupes d'entraide et des professionnels qui vous entourent, vous vous sentez comme dans un trou noir, ne trouvez plus de sens aux choses, à votre vie,... vous êtes peut-être dans une « impasse » qui requiert toute l'attention, l'écoute dont vous avez besoin... Ne restez pas seul e, parlez! Faites-vous entendre!!! Des solutions existent... acceptez de vous faire aider davantage...

A.2.1 <u>LES SIGNES ANNONCEURS DE L'IMPASSE</u>

Face à une mauvaise nouvelle ou beaucoup de souffrances, notre corps réagit et nous informe qu'il est grand temps de s'arrêter, de faire le point sur tous ces petits signes qui apparaissent et peuvent confirmer un profond malaise, une impasse...

- Vous n'avez plus envie de vous lever et rien que d'y penser cela vous demande beaucoup d'énergie. Vous vous désintéressez du quotidien. Le contraire existe aussi: vous vous agitez, courrez dans tous les sens. Vous devenez en quelque sorte « hyperactif ve » et pour éviter de penser, vous ne vous arrêtez jamais;
- Vous n'avez plus confiance en vous, vous ne prenez plus soin de vous ni, de vos besoins;
- Vous devenez irritable, agressif ve ou complètement apathique c'est-à-dire amorphe et sans réaction face aux événements;

- Vous vous repliez sur vous-même et commencez à avoir des idées noires;
- Vous consommez des médicaments ou des boissons alcoolisées outre mesure et ne vous souciez plus de rien;
- Vous ressentez multiples douleurs dans le corps, des tensions musculaires;
- Vous souffrez d'insomnies récurrentes ;
- Vous n'avez plus envie de rencontrer les autres, ni chez vous ni en dehors de votre domicile;
- **...**

Voilà autant de manifestations physiques et psychiques qu'il convient de repérer et de confier à votre aidant e proche ou à un professionnel en qui vous avez confiance (médecin traitant, pharmacien ne, aide familiale, infirmier ère, assistant e social e,...) Vous attendez peut-être d'être reconnu e dans votre mal être.

La première étape est de parler!

NI VOUS, NI VOTRE AIDANT & PROCHE NE DEVEZ RESTER SEUL &!

A.2.2 QUAND VOTRE MAL-ÊTRE PREND LE DESSUS... VERS LE PAS DANS L'IMPASSE (DÉPRESSION, IDÉES DE SUICIDE,...)

Parfois, votre souffrance, en tant que personne ou aidant e proche est telle que vous ne voyez plus de perspectives, plus d'espoir... Face à cette souffrance que vous vivez, bien que parfois entouré e, vous vous sentez vraiment seul e... L'idée vous traverse l'esprit de vouloir pouvoir « souffler » ne fut-ce que quelques minutes « hors du temps » - « hors de votre vie »... Le suicide vous paraît être la seule des moins mauvaises « solutions » pour anesthésier votre souffrance devenue si invivable ?

C'est votre vision des choses ou celle de votre proche...

Et si vous parliez à quelqu'un pour connaître son avis, sa vision en tant que professionnel de l'aide ?

Si vous confiez à ce professionnel votre souffrance pour vous en décharger vous-même? Pas de culpabilité à avoir... le professionnel a reçu la formation adéquate pour entendre votre souffrance et ne pas la faire sienne...

Seul e face à une montagne de souffrances, rester dans cette position se vit comme une montagne infranchissable, glaciale, rude et abrupte...

Vous êtes au pied du « mur ».

Parler de votre montagne de souffrances à quelqu'un, tenter de l'expliquer même plusieurs fois, vous permet de prendre de la distance, le recul nécessaire pour la voir autrement... En retrait dans votre paysage, vous pourrez alors entrevoir d'autres chemins pour l'appréhender et la dépasser





Avec le recul, la montagne paraît moins envahissante et moins difficilement franchissable, non ?

A.2.3 QUI PEUT VOUS AIDER, EN URGENCE?

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	0800/32 123	
PERMANENCE SOCIALE 24H24 NAMUR - DUS	0800/124 20	
TÉLÉ ACCUEIL - ÉCOUTE 24H/24 ET 7 JOURS/7 (TARIF ZONAL)	107	
SOS SOLITUDE	02/548 98 08	
« UN PASS DANS L'IMPASSE » NAMUR SOLIDARIS	081/77 71 50	
URGENCES	112	







B.1 VOUS REPÉRER DANS LE TEMPS ET DANS L'ESPACE CRÉEZ VOTRE BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE!

Chaque jour, le temps s'égrène... Notre vie en est tributaire.

Se repérer dans le temps et dans l'espace nous permet d'asseoir et de gérer notre projet de vie au fil des heures, des jours et des saisons.

Nous vous proposons de vous accompagner au travers des outils créés et utilisés par les travailleurs sociaux de nos services Accompagnement Social et Repas à Domicile.

<u>Le calendrier saisonnier</u>: **celui-ci vous est offert dans la partie 2 « créez votre boîte à outils »**. Il vous précise les saisons, les jours fériés, les jours de passage à l'heure d'été/d'hiver.

Notez qu'en septembre 2018, la Commission Européenne vient de mettre fin aux changements d'heure. Les nouvelles directives suivront en courant 2019 pour la Belgique quant au choix de garder l'heure d'été ou non.

Les saisons sont facilement identifiables en étant déclinées, tant dans le calendrier, que dans ce guide selon les couleurs aui suivent :

HIVER	DU 21 DÉCEMBRE AU 20 MARS	*
PRINTEMPS	DU 21 MARS AU 20 JUIN	Mull
ÉTÉ	DU 21 JUIN AU 20 SEPTEMBRE	
AUTOMNE	DU 21 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE	•

En complément de celui-ci, <u>l'horloge parlante</u> peut vous indiquer également toutes les données du jour (date et heure en temps réel). Sachez cependant que ce service est <u>payant</u> 078/05 13 00

Pourquoi ne pas demander de l'aide à un proche ou simplement à votre voisin ou à un passant ?

B.1.1 LE SEMAINIER

Vous éprouvez des difficultés pour vous y retrouver dans vos rendez-vous réguliers, avec votre médecin, un e professionnel le, la visite des aides familial e s ou de l'infirmier e, une rencontre avec un proche ?

Nous vous proposons d'utiliser, pour chaque rendez-vous, avec la même personne ou service : un dessin, une photo, un logo l'identifiant spécifiquement, comme dans l'exemple ci-dessous.

Exemple de semainier/calendrier à réaliser

De semaine en semaine, les personnes et professionnel le s qui vous entourent passent régulièrement selon un horaire fixe défini ? Si vous avez une activité de loisir régulière durant la semaine, identifiez-la!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Personnel infirmier		Adminis- trateur de biens			Courses	Réunion famille
•		1 euro			supermarché	
08h30		13h30			10h00	14h00
					12h00	

Vous pouvez fonctionner ainsi dans votre agenda personnel ou sur votre calendrier mural.

B.1.2 LE MÉMO INDIVUDUALISÉ : ANTICIPER ET GÉRER L'URGENCE

Nos services « Accompagnement Social » et « Repas à Domicile » ont créé un outil spécifique pour vous aider à vous repérer, à la fois, dans le temps et dans le réseau social qui vous entoure : le **mémo** individualisé.

Celui-ci vous est propre et reprend les coordonnées téléphoniques, tant des professionnels qui vous entourent, que de vos proches, ainsi qu'un « semainier repère » au quotidien.

Agrémentez-le selon votre situation, avec des photos, images, repères qui vous agréent.

Nous vous conseillons de déplacer un curseur sur le semainier, et ce, à heure fixe tous les jours, afin de créer un certain automatisme. Ce curseur peut être un aimant, une pince à linge, une punaise. Le mémo peut <u>vous</u> et <u>nous</u> être précieusement utile en cas d'urgence également. Ayez-le à portée de main chez vous ou sur vous.

Pourquoi?

Tout comme un dispositif de télé vigilance, l'ensemble des personnes qui vous entourent (proches, professionnels) et vous, disposez d'informations précieuses pour gagner du temps et ainsi interpeller les bonnes personnes au bon moment.

Nous proposons également à nos bénéficiaires une version « mini

mémo» pour les déplacements à l'extérieur du domicile. Il s'agit en fait d'un lacet avec un badge reprenant les coordonnées téléphoniques de deux de vos proches à contacter si urgence et le numéro général **112**.

DANS LA THÉMATIQUE « AIDANT E S PROCHES » DU PRÉSENT GUIDE VOUS TROUVEREZ UN OUTIL SIMILAIRE PROPOSÉ PAR L'ASBL AIDANTS-PROCHES. IL EST TOTALEMENT GRATUIT – N'HÉSITEZ PAS À CRÉER VOTRE PROPRE « BOÎTE À OUTILS »

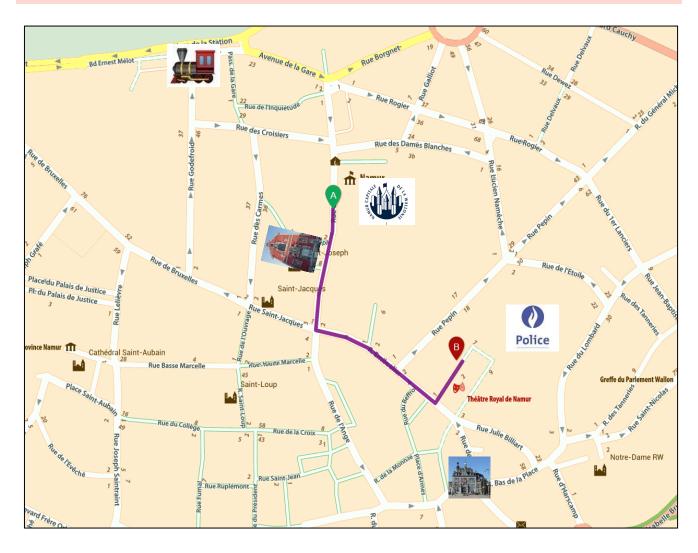
B.1.3 PEUR DE VOUS PERDRE LORS DE VOS DÉPLACEMENTS

Prévenez vos proches ou le professionnel à qui vous rendez visite de votre départ et de l'heure approximative de votre arrivée. Ayez toujours sur vous votre carte d'identité et les numéros de téléphone de deux personnes de référence que vous pourriez interpeller en cas de nécessité (mini mémo). N'oubliez pas d'emporter également avec vous votre portable si vous en possédez un. Rechargez sa batterie et soyez en ordre de paiement d'abonnement!

Dessinez sur une feuille votre plan de déplacement personnalisé.

Dans cet exemple, la personne réside « rue du Théâtre » (B) et doit se rendre à l'« Administration Communale » (A).

<u>En tant que proche</u>, si vous aussi craignez que votre proche se perde et/ou ne sache pas retrouver son domicile, sachez que <u>le PREMIER interlocuteur à contacter est la police</u>, et ce, dès que vous constatez une disparition inquiétante!



Chaque minute est précieuse pour retrouver votre proche et lui apporter les soins nécessaires! Faites-le sans tarder!

demandera police VOUS une photo récente caractéristiques physiques et psychologiques (y compris la médication prise), les données administratives et de téléphonie, les données vestimentaires au moment de la disparition et d'autres signes distinctifs comme le réseau personnel et des professionnels qui entourent votre proche, ses loisirs,... Si la personne disparue souffre de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée, notez sur la fiche de renseignements les lieux où la personne importants disparue vécu des événements (enfance, a école/internat. militaire. adolescence. service adresses résidences antérieures,...).

Mieux vaut appeler que prendre le risque d'un vrai danger – Vous pouvez également prendre l'initiative de rédiger une fiche identitaire reprenant ces renseignements préventivement.



« Le Protocole Disparition Seniors à Domicile »

de la Ligue d'Alzheimer





La fiche identitaire de votre proche est à télécharger sur : www.alzheimer.be

<u>Si vous souhaitez plus de renseignements</u>:

CELLULE DISPARITION DE LA ZONE DE POLICE DE NAMUR

081/24 66 11



www.missingspersons@telenet.be

L'intervention de la police est gratuite!

A NAMUR, CE PROJET EST AUSSI APPELÉ « SOSENIORS LA BOÎTE DANS LE FRIGO ». VOUS POUVEZ OBTENIR LA BOÎTE CONTENANT LA FICHE IDENTITAIRE <u>GRATUITEMENT</u> AUPRÈS DE LA MAISON DES CITOYENS DE LA VILLE DE NAMUR, AU CPAS DE NAMUR, DANS LES MAISONS MÉDICALES NAMUROISES ET À L'ACCUEIL DU BUREAU DE POLICE DE NAMUR.

B.2 EN GÉNÉRAL, QUI PEUT VOUS AIDER À NAMUR ?

B.2.1 UN·E ASSISTANT·E SOCIAL·E : MAIS POUR QUOI FAIRE ?

Peu importe le service dans lequel l'assistant e social e travaille, c'est un professionnel de la relation humaine qui est prioritairement à votre écoute. Il Elle vous aide à décrypter vos besoins, vos attentes et à déceler les problèmes et difficultés que vous vivez. Il Elle assure votre suivi, voire votre accompagnement, pour que vous puissiez avoir connaissance et valoriser vos droits sociaux ainsi qu'avoir accès aux services appropriés pour y répondre.

L'assistant e social e a généralement une bonne connaissance des législations en cours, des partenaires psycho-médicosociaux sur le terrain et sait où s'informer davantage.

Envisagez son rôle comme un e partenaire de première ligne qui peut être organisateur trice, intermédiaire ou référent e auprès des autres intervenants tout en respectant le secret professionnel auquel il elle doit se conformer.

L'assistant e social e peut également avoir une mission de médiation et de révélation des besoins et difficultés que les personnes vivent au quotidien.

L'assistant e social e ne peut cependant pas tout faire tout e seul e. Il Elle travaille en partenariat avec la personne, le réseau de celleci, les aidant e s proches et les intervenants. Il Elle ne dispose pas de « baguette magique » mais a des actions énergiques et concertées. Ses prestations sont gratuites!

Où trouver un e assistant e social e?

- ✓ au service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur;
- ✓ au C.P.A.S de Namur;
- √ à l'hôpital;
- ✓ auprès de votre mutuelle ;
- ✓ au sein des services psychomédicosociaux Namurois.

B.2.2 LES SERVICES DE LA COHÉSION SOCIALE DE LA VILLE DE NAMUR



Le Service de la Cohésion Sociale est un service à multiples facettes doté d'une équipe pluridisciplinaire qui, chaque jour, travaille à l'accompagnement personnalisé des personnes et au développement de projets de dimension plus collective visant à créer une cohésion indispensable entre les individus et faire ainsi de « Namur, une Ville à Vivre ».

VIE DE QUARTIER	Coordination des Cellules des Quartiers	081/24 63 93
	Abri de nuit : destiné aux personnes qui ont momentanément besoin d'un hébergement d'urgence	
COLIDABITÉ	Accompagnement psychologique des personnes défavorisées : D'Pause	081/24 87 56
SOLIDARITÉ	Assistant/e social/e de jour qui reçoit les personnes en difficulté lors de permanences, sur RDV et/ou au domicile	081/24 63 84
	<u>D</u> ispositif d' <u>U</u> rgence <u>S</u> ociale	0800/124 20
	Travailleurs Sociaux de Proximité Ecout'Pouce	081/24 63 93
	Aînés	081/24 55 86
ÉGALITE DES CHANCES	Concertation – Citoyenneté: découvrir la commune, ses services, ses élus, son budget via des animations	081/24 72 42

	Handicap - AGENT PROXIDEM : une information, une orientation vers les partenaires de et à Namur concernant la maladie d'Alzheimer et démences apparentées	081/24 63 26
	Insersport	081/24 60 02
Lutte contre les discriminations sexuelles (LGBT) Médiation interculturelle		081/22 85 52
		081/24 65 73
	Médiation des gens du voyage Médiation dans la cité (conflit de voisinage)	
Médiation Logement : Médiatoit		081/24 63 14
	Pensions	081/24 63 86
PRÉVENTION SÉCURITÉ	Gardiens de la Paix	081/24 87 77
	Violences Intrafamiliales : « D'une rive à l'autre »	081/24 60 38

<u>Quelques autres services administratifs importants</u>:

ACCUEIL	081/24 62 46
ACTES DE DÉCÈS	ALLER SUR PLACE
ARCHIVES - GÉNÉALOGIE	081/24 62 01
DÉCLARATION DE DERNIÈRES VOLONTÉS	081/24 62 12
DONS ET PRÉLÈVEMENTS D'ORGANES	081/24 62 37
<u>É</u> QUIPE <u>s</u> outien <u>t</u> echnique (expulsions/objets trouvés)	081/24 85 97
MAISON DES CITOYENS	081/24 60 00
PERMIS DE CONDUIRE	081/24 60 00
POMPIERS	112
RÉGIE FONCIÈRE	081/24 65 87
SERVICE POPULATION/ÉTAT CIVIL	081/24 60 00
SERVICE DE LA RECETTE ET DES FINANCES	081/24 62 71
SERVICE DES CIMETIÈRES/ DÉCÈS/SÉPULTURES	081/24 62 12
URBANISME	081/24 63 47

B.2.3 LE C.P.A.S. DE NAMUR

« La mission première du CPAS est de permettre à chacun de mener une vie conforme à la dignité humaine et donc d'assurer aux personnes et aux familles l'aide due par la collectivité »

rue de Dave 165 - 5100 JAMBES

Tél.: 081/33 70 11 - Fax: 081/33 73 39

info@cpasnamur.be - http://www.cpasnamur.be

(...) Cette aide est palliative, curative ou préventive. L'aide peut donc être matérielle, sociale, médicale, médico-sociale ou psychologique.

En tant que citoyen <u>résidant effectivement</u> sur le territoire de la commune de Namur, il vous est donc possible d'introduire une demande d'aide sociale ou de revenus.

Vous pouvez introduire votre demande en vous rendant en nos bureaux, en nous écrivant vous-même ou avec l'aide de votre Administrateur Provisoire de Biens ou de votre représentant légal.

Vous recevrez <u>un accusé de réception de votre demande</u> à signer conjointement avec le la travailleur se social e en charge de votre suivi. Ce document reprend l'inventaire des aides que vous sollicitez.

Le La travailleur se social e qui vous sera désigné e entamera alors l'enquête sociale. Il vous demandera divers documents attestant de votre résidence effective sur le territoire de la Commune de Namur et, afin de réaliser votre état de besoins, les preuves de vos ressources et de vos dépenses mensuelles, trimestrielles et annuelles, voire de votre patrimoine personnel. Il Elle vous informera, en outre, de vos droits et devoirs et vous orientera vers les services appropriés au sein du CPAS de Namur et en dehors.



VOICI COMMENT S'ORGANISE L'AIDE SOCIALE AU CPAS DE NAMUR

PREMIÈRE LIGNE

L'AIDE INDIVIDUELLE

081/33 71 00

aide.individuelle@cpasnamur.be

Ce service généraliste s'occupe de répondre à vos demandes d'aides sociales ou variées, que ce soit en termes financier, matériel, social, médical,... - Plus d'infos en page 46 -

LES ACTIONS COLLECTIVES

SERVICE D'INSERTION SOCIALE

081/30 96 70

insertion.sociale@cpasnamur.be

Ce service permet aux personnes les plus fragilisées de notre société de créer du lien social via des activités collectives et communautaires.

CELLULE « ÉNERGIE »

081/33 70 58

cellule.energie@cpasnamur.be

Ce service sensibilise, informe et/ou accompagne tout résident namurois dans la maîtrise des consommations d'énergie et l'utilisation rationnelle de celles-ci. - Plus d'infos en page 114 -

CELLULE « SPORT ET CULTURE »

081/33 70 61

sport.culture@cpasnamur.be

Ce service favorise l'accès au sport et à la culture, pour toute personne connue du CPAS, via des activités individuelles et collectives.

CELLULE « ALPHA »

081/33 70 60

Ce service permet d'apprendre à s'exprimer, lire, écrire pour se débrouiller, travailler, aider les enfants, remplir les papiers, rencontrer d'autres personnes, prendre sa place comme citoyen,... en vue de son insertion sociale, professionnelle, culturelle, etc.

HÉBERGEMENT

LES MAISONS D'ACCUEIL

081/22 51 24

trieux@cpasnamur.be

Les Trieux et les Spalaux – Ces deux maisons accueillent des familles ou des personnes isolées qui, pour divers motifs, se retrouvent sans logement.

LES LOGEMENTS DE TRANSIT - LE QUAI

Ce type de logement est destiné à accueillir des personnes en état de précarité ou privées de leur logement pour des motifs de force majeure et dont les ressources ne dépassent pas un certain plafond.

LA PENSION DE FAMILLE

Celle-ci regroupe 8 appartements/studios privés, charpentés autour de lieux communs et est destinée à un public qui est incapable ou non désireux de vivre en autonomie dans un logement traditionnel.

MÉDIATION DE DETTES

081/33 71 98

mediation.dettes@cpasnamur.be

Agréé par la Région Wallonne, ce service aide les personnes endettées à rétablir les priorités dans leur budget pour leur permettre de vivre dignement et de rembourser leurs créanciers dans la mesure de leurs possibilités. - Plus d'infos pages 178-179 -

AIDE À LA GESTION & AU MAINTIEN À DOMICILE

ACTION LOGEMENT

081/33 74 14

action.logement@cpasnamur.be

Par le biais d'un travail individuel et/ou collectif et l'application d'une pédagogie adaptée, ce service offre aux personnes fragilisées, une aide à la recherche et à l'accès au logement ainsi qu'à la gestion quotidienne du logement. Un/e travailleur/se social/e informe et oriente, à titre préventif, dans le cadre des procédures en expulsions immobilières. - Plus d'infos en page 122 -

REPAS À DOMICILE

081/33 74 14

repas.domicile@cpasnamur.be

Ce service offre un repas équilibré et varié, ainsi que le passage régulier d'un/e livreur/se au domicile du/de la bénéficiaire, la mise à disposition d'une aide administrative, sociale, relationnelle,... aux personnes de plus de 60 ans et aux personnes âgées de moins de 60 ans moyennant un certificat médical. - Plus d'infos en page 104 -

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

081/33 74 14

Ce service a pour mission d'accompagner les personnes de plus de 60 ans fragilisées, rencontrant des difficultés dans le cadre de leur maintien à domicile et ainsi de les aider à définir, avec elles, tant leurs besoins que des aides adéquates dans leur situation. Ce service assure également l'accompagnement des personnes âgées de moins de 60 ans rencontrant prioritairement une problématique logement. - Plus d'infos en page 162 - Il dispose d'une personne spécialisée concernant la maladie d'Alzheimer et les démences apparentées : un « Agent Proxidem / Référente Communale Démence » en partenariat avec la ville de Namur (081/33 74 55). – Plus d'infos pages 146 à 164 -

PLACEMENT EN MAISONS DE REPOS EXTÉRIEURES

081/33 74 14

Ce service apporte son aide à toute personne âgée de 60 ans et plus, domiciliée sur le territoire de la commune de Namur, n'ayant pas les revenus suffisants pour assurer complètement son hébergement lors d'une entrée en maison de repos

INSERTION SOCIO PROFESSIONNELLE

SYNERGIE EMPLOI

081/33 71 90

synergie.emploi@cpasnamur.be

Ce service propose une aide à la construction d'un projet professionnel et dans la recherche d'une formation. Il propose également une aide et un accompagnement à l'emploi.

ESPACES VERTS, HORTICULTURE & SYLVICULTURE

081/33 71 90

espaces.verts@cpasnamur.be

Ces structures offrent des espaces de formation et de mise au travail aux bénéficiaires du CPAS de Namur en alliant formation et expérience de travail.

L'E.F.T. « L'OUTIL »

0496/21 99 76

eft.outil@cpasnamur.be

«L'Outil» est une <u>E</u>ntreprise de <u>F</u>ormation par le <u>T</u>ravail (E.F.T.) agréée par la Région Wallonne.

Elle est composée de 6 unités de formations : la peinture, la menuiserie, la maçonnerie, le plafonnage, la polyvalence et la ferronnerie d'art.

LE CPAS DE NAMUR C'EST AUSSI 5 MAISONS DE REPOS ET/OU DE SOINS DONT CERTAINES OFFRENT UN COURT SÉJOUR, UN CANTOU OU UN CENTRE DE SOINS DE JOUR... C'EST AUSSI UNE RÉSIDENCE SERVICE SOCIALE... DES PROJETS!

Rendez-vous en pages : 93 – 126 à 127 – 133 à 136 – 157 ainsi que dans L'ANNUAIRE THÉMATIQUE NAMUROIS en partie 3 de ce guide

B.2.4 LE « CENTRE DE SERVICE SOCIAL DE NAMUR »

Situé dans le bas du piétonnier de la Ville de Namur, dans le piétonnier, le <u>Centre de Service Social de Namur</u> offre des permanences sociales, des entretiens sur rendez-vous sur son site et des visites à domicile par des travailleur se s sociaux les. Il est <u>ouvert</u> à tout <u>public</u> y compris les gens du voyage, les bateliers, les demandeurs d'asile, les réfugiés reconnus comme personnes régularisées et sans papier.

CENTRE DE SERVICE SOCIAL DE NAMUR

081/24 66 11



Ce service travaille également en étroite collaboration avec le Centre des **Immigrés Namur Luxembourg** situé rue Borgnet 9 - 5000 NAMUR.

B.2.5 LA POLICE DE NAMUR : L'AGENT-E DE PROXIMITÉ



Votre agent de quartier ou **AGENT E DE PROXIMITÉ** contribue à la sécurité et la qualité de vie quotidienne dans votre quartier. Il Elle est donc un interlocuteur.rice privilégié e en tant que personne de référence.

Outre ses fonctions administratives (contrôle de la résidence, de l'état de la voirie et des lieux publics, de la salubrité du logement), il elle a pour missions de gérer les conflits dans le quartier et de garantir le respect de votre tranquillité.

Il Elle est également prêt à vous conseiller en termes de prévention des cambriolages pour préserver votre résidence.

POLICE DE NAMUR

081/24 66 11

B.3 GÉRER VOS DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

Tous les jours, nous recevons quantités d'informations dans notre boîte aux lettres ou par mails. Un bon classement de celles-ci nous permet de retrouver le bon document pour moult démarches. Gérer tous ces documents, avec méthode et sans pour autant amonceler ceux-ci des années dans des cartons au sein de votre logement, est donc important.

B.3.1 TRIER ET CLASSER VOS DOCUMENTS

Un bon classement par «thèmes» dans des fardes, si possible de couleurs différentes, vous permet d'avoir une vision d'ensemble de votre situation si un de vos proches ou un professionnel prend le relais pour gérer votre situation sociale, administrative et/ou financière. Nous vous proposons différents thèmes de classement.

> Farde logement :

- √ votre contrat de bail ou acte de propriété/usufruitier;
- ✓ votre facture de précompte immobilier/revenu cadastral;
- √ plans structurels d'habitation et/ou de rénovation ;
- √ permis énergétique PEB;
- ✓ assurance incendie;
- ✓ assurance <u>R</u>esponsabilité <u>C</u>ivile ;
- √ documents et contrats relatifs à l'énergie et l'eau, téléphonie/internet,...

> <u>Farde santé</u> :

- √ bilans médicaux :
- √ document relatif à votre Dossier Médical Global ou Dossier Pharmaceutique Partagé;
- ✓ assurance santé et remboursements / tiers payant/ <u>Maximum à</u>
 <u>Facturer/assurance autonomie, statut</u> <u>BIM</u>,...;
- √ documents relatifs à l'intervention de fonds privés spécifiques (Fondation contre le Cancer, Ligue Braille,...).

> Farde droits sociaux :

- ✓ décisions relatives à votre droit à une pension ou à une GRAPA;
- √ décisions relatives à un handicap ou une APA;
- ✓ documents relatifs à votre mutuelle ;

- √ documents relatifs aux assurances diverses (vie, hospitalisation, incendie, responsabilité civile, décès,...);
- √ documents relatifs à toute déduction fiscale ou avantages sociaux (tarif social, relevé annuel Sodexo,...);
- \checkmark <u>A</u>vertissements <u>E</u>xtraits de <u>R</u>ôle et documents y relatifs.

Si vous éprouvez des difficultés pour classer vos documents, effectuer vos paiements, gérer votre courrier,... demandez de l'aide à vos aidant es proches ou contactez le la travailleur se social e de votre mutuelle ou du service organisant votre maintien à domicile. Celle-ci vous orientera vers le service approprié!

B.3.2 DÉLAIS LEGAUX DE CONSERVATION DE VOS DOCUMENTS

Durée de conservation du document	Types de documents à conserver	
Pendant 1 mois	 Le ticket d'achat: En cas d'échange, le·la vendeur·se vous indiquera le délai d'échange possible (maximum 1 mois) ainsi que la durée de la garantie du produit. S'il s'agit d'un ticket de caisse faisant office de garantie, sachez que ce ticket peut vite se détériorer. Soyez vigilant·e et faites-en une copie que vous conserverez précieusement Votre convocation de vote pour les élections 	
Pendant 1 an	 Le relevé annuel de votre assurance groupe La preuve d'entretien de votre système de chauffage 	
Pendant 2 ans	 La preuve de paiement de vos frais médicaux – Pour tout remboursement par votre mutuelle ou votre assurance privée, le délai de remise à votre office est de maximum 2 ans à dater de la fin du mois durant lequel le soin a été administré ou la consultation médicale a eu lieu. Au-delà de cette période de deux ans, votre mutuelle ou assurance privée refusera de vous rembourser ladite consultation ou ledit soin (le délai étant prescrit) Garanties et factures d'achat de meubles, appareils électriques, 	

Pendant 3 ans	 La souche d'assignation de la poste avec laquelle la pension est payée Les contrats et preuves de paiements des primes d'assurance (sauf assurance vie) et toute copie de lettre par laquelle vous la résiliez
Pendant 5 ans	 Preuves de paiement d'une pension alimentaire, de pécule de vacances ou de toute autre allocation Documents bancaires et extraits de compte Preuves de paiement d'honoraires d'avocats et de notaires Preuves de paiement eau, gaz, électricité, téléphone/GSM, internet, télédistribution
Pendant 7 ans	 Copie de votre déclaration fiscale (et les documents relatifs à vos revenus imposables, preuve des frais soumis à une déductibilité fiscale) Preuves de paiement de vos impôts
Pendant 10 ans	 Les actes et contrats de prêts (et les preuves de paiement) Les documents relatifs aux travaux de construction et rénovation Les documents relatifs à la gestion d'une copropriété Dossiers et documents des dégâts couverts par les assurances
Toute votre vie	 Diplômes et certificats professionnels Permis de conduire Documents relatifs au mariage, au divorce ou à une cohabitation Actes notariés et de donation, testaments et documents relatifs à la succession
Autres délais	 Durant la durée de location de votre logement et 5 ans audelà de la fin de celle-ci (contrat de location, états des lieux d'entrée et de sortie, preuves de paiement des loyers et charges, des factures d'entretien du système de chauffage, copie de la lettre de résiliation du bail avec l'accusé de réception Fiches annuelles de salaire jusqu'à votre pension Contrats relatifs à une assurance vie ou assurance décès jusqu'au paiement des bénéficiaires Factures et documents relatifs à votre véhicule tant que vous en êtes propriétaire

B.4 VOS DROITS SOCIAUX ET DEVOIRS CITOYENS

B.4.1 VALORISER VOS DROIT PAR VOUS-MÊME OU AVEC L'AIDE D'UN TIERS

Vos droits sociaux

En tant que personne âgée de 65 ans et plus, vous pouvez prétendre à certains droits sociaux spécifiques qui vous procureront divers avantages, selon votre composition de ménage, vos revenus, et la reconnaissance d'un handicap ou d'une maladie. Nous reprenons dans ce guide les principales aides qui peuvent vous concerner.

Si vous souhaitez des informations complémentaires, n'hésitez pas à interpeller les services compétents ou un e travailleur se social e de votre choix (au Service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur, au Service Social de votre Mutuelle ou de l'hôpital où vous êtes hospitalisé e, à un service d'accompagnement, ...).

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou êtes alité e ? Sachez que vous pouvez vous faire représenter par une personne majeure, en qui vous avez confiance.

Pour introduire toute demande, cette personne devra être munie d'une **procuration écrite** (que vous prendrez soin de signer), de votre carte d'identité et de la sienne. Vous pouvez obtenir un exemplaire de procuration auprès de la Maison des Citoyens.

MAISON DES CITOYENS DE LA VILLE DE NAMUR

081/24 62 46

B.4.2 LE DROIT DE VOTE

Le vote est obligatoire en Belgique. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer au bureau de vote, un de vos proches (lien familial ou non) peut vous représenter avec une procuration. Vous devez certifier votre incapacité à vous rendre au bureau de vote par un certificat médical. Attention, la personne que vous mandatez devra se munir de votre convocation personnelle, de votre certificat médical, de votre procuration, de votre carte d'identité ainsi que de la sienne.

Elle devra se rendre au bureau de vote où vous êtes convoqué e.

Une seule procuration est bien entendu autorisée pour la même élection.

B.4.3 LE DROIT A UNE PENSION LÉGALE DE RETRAITE

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, tant si vous êtes salarié e, que si vous êtes indépendant e. 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 auprès de la Maison des Citoyens de la commune qui complète un formulaire électronique de demande et le transmettra au service compétent.

<u>Si vous êtes salarié∙e</u>

Office National des Pensions

078/15 17 65

Si vous êtes indépendant e

Institut <u>N</u>ational d'<u>A</u>ssurances <u>S</u>ociales <u>T</u>ravailleurs Indépendants

02/546 42 11

Si vous êtes fonctionnaire

Prenez contact auprès du **service du personnel de la <u>dernière</u> administration où vous étiez en fonction**.

Sur base de votre carrière professionnelle, vous pouvez donc cumuler plusieurs pensions.

En cas de litige, Service Médiation Pension

02/274 19 99



www.mediateurpensions.be

B.4.4 <u>LE DROIT À UNE GARANTIE DE REVENUS AUX PERSONNES ÂGEES</u> (G.R.A.P.A.)

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 G.R.A.P.A. La demande doit être introduite auprès de l'Administration Communale - Maison des Citoyens. Le montant de la GRAPA sera déterminé sur base de vos revenus et droits en matière de pension.

B.4.5 L'ALLOCATION POUR PERSONNES ÂGEES (A.P.A.)

Avant 65 ans

Vous bénéficiez actuellement d'une allocation pour personne handicapée jusqu'à vos 65 ans accomplis. Sachez que le <u>Service Public Fédéral assurera les démarches administratives nécessaires pour la prolongation de droit sous une autre appellation, une Allocation Personne Agée. Vous serez invité e, par courrier, à vérifier vos données administratives et à communiquer tout changement dans le mois au <u>Service Public Fédéral</u>.</u>

Effectuez cette démarche, sans quoi, vous risquez de perdre votre droit et de devoir introduire ultérieurement une nouvelle demande pour le recouvrer. De la suspension du droit découle une suspension de paiement, sachez-le!

<u>Après 65 ans</u>

Vous n'avez jamais bénéficié d'une allocation pour personne handicapée mais éprouvez désormais des difficultés suite à une perte ou une réduction d'autonomie ?

A partir de 65 ans, sur cette base, vous pouvez solliciter une <u>A</u>llocation pour <u>P</u>ersonne <u>Ag</u>ée communément appelée <u>APA</u>.

Cependant, vous devez, premièrement, avoir sollicité vos droits en matière de pension de retraite, de pension de survie ou d'une GRAPA avant d'introduire votre demande d'APA. L'APA est donc complémentaire à votre pension de retraite et/ou de survie et à la GRAPA!

Où introduire votre demande?

Auprès de l'Administration Communale à la Maison des Citoyens.

Qui gérera votre dossier par la suite ?

Direction Générale des Personnes Handicapées

Centre Administratif Botanique - Finance Tower 1 boulevard du Jardin Botanique 50/150 1000 BRUXELLES

Plus d'infos au 0800/987 99 ou sur handicap.fgov.be

Dans le cadre de votre demande, vous serez convoqué e chez un e médecin contrôle et vous devrez vous y présenter uniquement si vous êtes en mesure de vous déplacer. Vous pouvez vous y rendre seul e ou accompagné e de la personne de votre choix.

Votre demande est introduite?

① Conservez l'accusé de réception de celle-ci.

Le montant de l'APA?

Celui-ci est déterminé selon le niveau de vos difficultés et le montant des revenus des membres constituant votre ménage.

<u>Votre autonomie se réduit davantage? Votre situation sociale change?</u>

Vous pouvez, à tout moment, réintroduire une demande sur base d'éléments nouveaux.

B.4.6 LE STATUT DE PERSONNE PROTEGÉE – B.I.M. – LE TIERS PAYANT

Depuis le 01/01/2014, les statuts BIM et OMNIO ne font plus qu'un.

Un seul statut existe désormais : celui de $\underline{\mathbf{B}}$ énéficiaire de $\mathbf{l}'\underline{\mathbf{l}}$ ntervention $\underline{\mathbf{M}}$ ajorée.

Comment en bénéficier ?

Certaines personnes y ont **droit de manière** <u>automatique</u>, sans enquête de revenus, telles que celles bénéficiant :

- > d'un <u>Revenu d'Intégration ou d'une</u> aide sociale équivalente au <u>Revenu d'Intégration</u> (et les personnes à charge),
- d'une <u>Garantie</u> de <u>Revenus <u>Aux Personnes</u> <u>Agées (et les personnes à charge),</u></u>
- → d'une <u>A</u>llocation pour <u>P</u>ersonne <u>H</u>andicapée (SPF) (et les personnes à charge).

D'autres personnes doivent prioritairement se soumettre à une **enquête sur leurs revenus** dont les personnes veuves et les personnes à leur charge ainsi que les pensionnés et les personnes à leur charge.

<u>Avantages Sociaux qui en découlent</u>

- un remboursement plus important des soins de santé et médicaments;
- une quote-part personnelle moins élevée en cas d'hospitalisation;
- > le tarif téléphonique social;
- > le tarif social gaz et électricité;
- l'exonération partielle ou totale de la taxe redevance TV en Région Wallonne (depuis le 01/01/2018, cette taxe n'existe plus);
- une réduction auprès des sociétés de transports en commun : SNCB, STIB, TEC et De Lijn ;
- une allocation de chauffage via le CPAS;
- > l'exonération de la taxe communale immondices;
- la gratuité des sacs poubelles suivant le montant de vos revenus ;
- > droit d'office dès le 01/07/2015 à l'application du 1/3 payant.

B.4.7 LE MAXIMUM À FACTURER (M.A.F.)

Lorsque votre quote-part dans les soins de santé (ticket modérateur) atteint un certain plafond financier par an, votre mutuelle prend ceux-ci en charge en totalité, durant le reste de l'année civile. Ceci arrive, bien souvent, lors de traitement de maladies chroniques. Le « surplus » des prestations vous est alors remboursé intégralement si vous les prenez en charge directement. En cas d'hospitalisation, l'établissement étant prévenu, celui-ci ne vous facturera que le tiers payant (ticket modérateur) et facturera directement à votre mutuelle le montant de son intervention.

Certaines personnes, de par la qualité ou l'intitulé de leurs revenus, ont <u>directement accès au MAF dit social</u>:

- les titulaires veufs, invalides, pensionnés ou orphelins ;
- les bénéficiaires d'un <u>Revenu d'Intégration</u> <u>Social ou d'une aide</u> équivalente;
- les bénéficiaires d'une **G**arantie de **R**evenus **A**ux **P**ersonnes **A**gées ;
- les bénéficiaires d'une Allocation pour Personne Handicapée (SPF).

Pour plus d'informations, contactez votre mutuelle!

B.4.8 L'ASSURANCE AUTONOMIE

Applicable en 2020

Courant 2020, une assurance autonomie obligatoire pour tous, va être instaurée. C'est, en quelque sorte, une assurance supplémentaire à l'assurance complémentaire via votre mutuelle, qui vous offrira divers avantages en cas de perte d'autonomie. Chacun d'entre nous sera, tôt ou tard, confronté à une perte d'autonomie, soit dû à l'âge avançant, soit, dû à la survenance d'un accident de santé. La sixième réforme de l'Etat a engendré l'attribution de nouvelles compétences à la Région, notamment par l'instauration de cette nouvelle assurance obligatoire. Celle-ci aura pour objectif de vous permettre de bénéficier de services à domicile, si nécessaire, en cas de perte d'autonomie.

Toute personne âgée de 26 ans et plus se verra l'obligation de s'acquitter d'une cotisation annuelle s'élevant à 36 € par adulte. Une réduction annuelle est prévue pour les bénéficiaires du statut BIM (soit 18 €/an). Chaque membre d'un ménage âgé de 26 ans et plus serait cotisant. Pour information, l'assurance « autonomie » est parfois renommée dans les écrits actuels comme une « assurance dépendance ». Au moment de la sortie de ce deuxième guide, beaucoup de questions subsistent quant à son fonctionnement pratique, tant au niveau des compétences régionales et fédérales, qu'à celui de la mise en place concrète des aides matérielles et compensations financières suite à l'évaluation de la perte d'autonomie de l'usager demandeur. – A SUIVRE!

B.5 VOTRE SANTÉ

B.5.1 VOUS SOIGNER



Prendre soin de vous, c'est vous accorder de l'importance, vous permettre d'être et de disposer de toutes vos facultés pour mener à bien votre projet de vie, et ce, afin de vivre à votre domicile le plus lonatemps possible.

« Un esprit sain dans un corps sain » est l'adage de chacun.

Quelle est la personne, le professionnel le plus à même pour vous accompagner au quotidien sur le chemin de votre santé ?

B.5.1.1 VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET LE DOSSIER MÉDICAL GLOBAL

Il Elle vous écoute et vous propose des investigations et examens médicaux, des traitements en collaboration avec LES SPÉCIALISTES RENCONTRÉ E S. II Elle vous informe du diagnostic médical qu'il elle pose ou est posé, et peut vous aider à garantir, par un certificat médical, certains droits sociaux, voire une protection de vos biens et/ou de votre personne. Votre relation avec votre médecin s'inscrit généralement dans le temps de sorte êtes que VOUS « accompagné ·e » médicalement.

N'hésitez pas à prendre contact, à lui soumettre vos questions, vos appréhensions, vos attentes et besoins sur votre projet de maintien à domicile, sur votre santé,...

➢ Il Elle est votre interlocuteur rice privilégié e pour votre bien-être physique et psychosocial et peut vous informer sur les mesures préventives qui seraient nécessaires (vaccination, soins, aides à domicile, ...). En cas de maladie chronique, il elle peut aussi vous aider à intégrer le projet RESINAM et bénéficier ainsi d'un parcours de soins, étape par étape, pour vous aider à mieux vivre votre maladie et avoir accès à votre « CARNET DU PATIENT ».

RESINAM 081/39.11.90

Demandez-lui de pouvoir bénéficier du Dossier Médical Global!

Ce dossier médical, tenu et alimenté par votre médecin, reprend tous les éléments de votre situation médicale au fil du temps. Non seulement il est un véritable outil d'informations sur vos suivis médicaux, tant pour vous que pour le corps médical qui vous encadre, mais il vous permet également de bénéficier de remboursements de prestations plus importants auprès de votre mutuelle.

Celui-ci est gratuit car intégralement remboursé par votre mutuelle. Il est ouvert par l'intermédiaire de votre médecin traitant lors d'une consultation.

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant et de votre mutualité pour les avantages qui y sont liés.

Vous pouvez également décider d'adhérer gratuitement au

RÉSEAU SANTÉ WALLON

Cette plateforme de consultation électronique PERMET UN ÉCHANGE INFORMATISÉ DE VOS RÉSULTATS ET RAPPORTS MÉDICAUX ENTRE LES PROFESSIONNELS AMENÉS À VOUS SOIGNER.

Tous les professionnels de la santé en Wallonie peuvent ainsi accéder à votre dossier médical et vos données individuelles concernant votre santé et les soins prodigués jusqu'à présent. De ce fait, si vous devez recevoir des soins, par exemple dans un hôpital qui vous est inconnu, les professionnels de cet hôpital auront toutes les informations capitales pour pouvoir vous assurer une continuité de soins.

Il vous est loisible de résilier votre affiliation au réseau à tout moment. Rassurez-vous ces données ne sont pas accessibles à vos proches ni aux professionnels de votre mutuelle, assureurs, employeurs. Vous pouvez vous inscrire par le biais de votre médecin généraliste, de votre organisme assureur (mutuelle) ou personnellement via le site internet isw.be.

Pour en savoir plus : www.patientconsent.be

Fratem: 071/92 46 47

Vous n'avez plus de médecin traitant ?

Vous pouvez vous adresser à un e médecin généraliste de votre choix dont vous trouverez les coordonnées dans les annuaires ou au numéro d'appel 1307. Vous obtiendrez ainsi les coordonnées d'un médecin à proximité de votre domicile. Vous pouvez également prendre contact avec la Maison Médicale de votre quartier.

Votre médecin traitant n'est pas accessible (congé, week-end) ?

Souvent, vous obtiendrez les coordonnées de son remplaçant ou d'un de ses collaborateur rice s en écoutant le message qu'il elle aura pris soin de laisser sur son répondeur.

Vous pouvez également contacter le poste de garde de médecine générale

mongeneraliste.be	1733	www.rgn.be www.cercles.be
-------------------	------	------------------------------

Celui-ci est activé en semaine de 18h à 8h le lendemain matin ainsi que les week-ends du vendredi 18h au lundi 8h. Ce numéro est opérationnel également les jours fériés de la veille 18h au lendemain 8h.

Pour les consultations durant ces périodes, ses locaux se situent : chaussée de Liège 654 C – 5100 JAMBES

Si et seulement si vous êtes dans l'impossibilité médicale ou sociale de vous déplacer, une visite à votre domicile peut être convenue. Cependant un taxi social peut se rendre à votre domicile et vous conduire au poste de garde. Si besoin impérieux, vous serez également conduit à la pharmacie de garde lors de votre trajet de retour. Une participation forfaitaire de 5 € vous sera demandée. Certaines pharmacies namuroises assurent ce service d'office avec un véhicule qui leur est propre – renseignez-vous auprès de votre pharmacie!

N'oubliez pas!

La plupart des mutualités éditent des fascicules d'informations relatifs aux avantages qui leur sont propres !

Prévoyez un petit passage chez votre conseiller mutuelliste pour bénéficier d'informations éditées par des professionnels de la santé reconnus.

B.5.1.2 VOTRE PHARMACIEN·NE: LA MÉDICATION ET SA GESTION

Votre pharmacien ne

Il est également un professionnel de la santé de première ligne. Il a un rôle d'éducation à la santé à tenir et est le seul professionnel habilité à vous délivrer le traitement prescrit. Il travaille en étroite collaboration avec les médecins traitants et spécialistes.

Il est à votre écoute pour :

- ✓ <u>Analyser votre ordonnance</u>: est-ce le traitement adéquat pour l'affection à traiter, s'assure de son bon dosage et des interactions avec les autres médicaments que vous prenez.
- ✓ Assurer le suivi de votre thérapie et vérifier s'il n'existe pas d'effets secondaires. Sa mission ne se limite pas à la vente de médicaments mais aussi au respect de votre bonne utilisation du produit et du traitement. N'hésitez pas à lui demander conseil, lui poser vos questions : il est à votre écoute!
- ✓ <u>Gérer et superviser les professionnels de son officine dans la préparation de votre ordonnance</u>. Il recueille en outre les médicaments périmés ou non utilisés en vue de leur destruction tout en respectant l'environnement.

Demandez à votre pharmacien/ne de pouvoir bénéficier du « DOSSIER PHARMACEUTIQUE PARTAGÉ ». Celui-ci permet à n'importe quel pharmacien en Belgique d'avoir accès à votre historique de prescription médicamenteuse. Ceci permet ainsi d'éviter tout accident comme une double médication pour un même symptôme ou une médication inappropriée.

Demandez-lui de vous aider dans la gestion de votre pharmacie familiale.

B.5.1.3 VOTRE PHARMACIE FAMILIALE

Indépendamment de tout traitement médicamenteux, nous sommes chacun et chacune invité es à nous constituer une « pharmacie familiale de base » pour faire face aux petites blessures et maux quotidiens.



Que doit-elle contenir ?

- ✓ Du matériel de soins: thermomètre médical, une paire de ciseaux à bouts ronds, une pince à épiler, des épingles de sûreté, des compresses stériles, du sparadrap, de l'ouate hydrophile, du tulle gras pour les brûlures, des pansements et, si nécessaire, un tensiomètre.
- ✓ Des produits de premiers soins: contre la fièvre et la douleur (demandez à votre médecin traitant ce qui vous convient personnellement- attention aux allergies!). N'oubliez pas d'y insérer des produits désinfectants pour les blessures, contre les piqûres d'insectes, pour les brûlures et les contusions et, si nécessaire, contre vos allergies. Glissez-y également des dosettes de sérum physiologique pour déboucher votre nez ou nettoyer vos yeux.
- ✓ Votre médication personnelle: lorsque votre traitement est terminé, ne conservez pas le reste de vos médicaments! Reportez-le chez votre pharmacien ne. Ne le jetez pas!

Comment conserver le contenu de votre pharmacie familiale?

Placez votre pharmacie familiale à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Veillez donc à ne pas l'installer dans votre salle de bain! Attention, certains médicaments nécessitent d'être conservés au frigo, vérifiez la notice!

Placez-la dans un endroit accessible et éclairé pour y avoir accès immédiatement en cas d'urgence.

Triez votre pharmacie régulièrement et vérifiez les dates de péremption avant usage! Gardez donc pour chaque médicament et produit la notice et l'emballage (qui mentionne la date de péremption). Respectez la date de péremption — Rapportez les médicaments périmés à votre pharmacie, surtout ne les jetez pas à la poubelle!

Vous êtes sous traitement médicamenteux ?

- Soyez attentif ve à respecter scrupuleusement votre médication et à informer votre médecin traitant des effets secondaires dont vous pourriez souffrir.
- Respectez également les conditions de stockage (à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité) et les dates de péremption.
- ➤ Si vous avez la visite de vos petits voisins ou de vos petits-enfants, n'oubliez pas de ranger votre pharmacie familiale en hauteur ou dans une armoire fermée à clef, donc hors de portée des enfants!
- Pour éviter les surcoûts, pensez aux médicaments génériques ! Parlez-en avec votre pharmacien.ne.

Dans votre pharmacie familiale, glissez le mémo personnalisé que nous vous proposons au centre de ce guide en ayant pris soin de dûment le compléter et le garder à jour - en cas d'urgence votre aidant e proche et vous aurez toutes les infos sous la main mentionnez-y vos allergies alimentaires et médicamenteuses votre groupe sanguin.

Notice du médicament perdue ou devenue illisible ?

Retrouvez-la et imprimez la via



http://195.130.154.23/Fagg?strLang=fr ou afmps.be

Si vous vous sentez un peu perdu e dans le respect des consignes de médication et les horaires de prise des médicaments, sachez :

- Qu'il existe des piluliers ordinaires et électroniques (dont certains sont liés à un système de télé-vigilance) en pharmacie ou via certaines mutuelles.
- > S'il vous est difficile de programmer votre médication, une infirmière à domicile peut vous y aider – renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou d'un centre de coordination de soins et d'aides à domicile.
- > Votre pharmacien a également dans ses missions la Préparation de votre Médication Individuelle (P.M.I.). Demandez-lui son aide pour pouvoir en être bénéficiaire. 🕖 Vous serez invité e à signer une autorisation écrite.

Ne vous auto-médicalisez pas! Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires peu compatibles entre eux et peuvent vous mettre en danger. Parlez-en avec votre médecin prescripteur.

<u>Vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer pour acheter vos médicaments ? Le la pharmacien ne peut vous livrer à votre domicile si :</u>

> vous habitez dans la ville / la commune où la pharmacie est située,

et

> si vous êtes client e de cette pharmacie,

et

> si vous vous trouvez dans l'impossibilité de venir chercher vos médicaments vous-même ou via une autre personne (infirmier e, aide familial e, bénévole, famille, voisin e,...).

<u>Une ordonnance et une médication à prendre ?</u>

<u>Votre pharmacie est fermée ?</u>

Contactez la pharmacie de garde de votre commune



0900/10 500 après 16h et le weekend

www.pharmacie.be

Vous souhaitez savoir où se situe la pharmacie la plus proche de votre domicile? Contactez une des nombreuses pharmacies namuroises. Toutes sont en mesure de vous renseigner à ce sujet.

B.5.1.4 LE DON D'ORGANE

Vous aurez peut-être un jour besoin d'un don d'organe.

Vous voulez être donneur se ?

N'attendez pas que cette question soit posée à vos proches dans un moment difficile et chargé d'émotions. Vous pouvez anticiper la demande faite à vos proches et exprimer votre volonté en remplissant dûment le « formulaire pour la manifestation de la volonté concernant le prélèvement et la transplantation d'organes et de tissus après décès ». Celui-ci peut être enregistré gratuitement auprès de l'Administration Communale. Vous pouvez également le recevoir auprès du Service Public Fédéral au

02/524 97 97

B.5.1.5 VOS DROITS EN TANT QUE PATIENT

Le médecin a le devoir d'informer le la patient e sur la pathologie dont il souffre, sur les traitements, voire les soins palliatifs possibles. En parallèle, votre médecin attend de vous que vous vous engagiez, vous aussi, à lui communiquer toutes les informations nécessaires à votre prise en charge médicale. En tant que patient e, vous avez le droit de refuser d'être informé e de la pathologie dont vous souffrez. C'est la liberté de choix de chacun.

Si vous avez peur de ne pas être en mesure d'exprimer votre volonté sur vos soins, vous pouvez établir un mandat écrit spécifique. Celui-ci doit être daté et signé. Il vous permet de désigner une personne de confiance, votre mandataire, pour se substituer à vous. Cette personne de confiance (que vous désignez comme mandataire) doit vous donner son accord écrit pour l'être. Vous resterez associé e à l'exercice de vos droits autant que possible.

Pour plus d'informations, adressez-vous au :

SERVICE PUBLIC FEDERAL (SPF) Santé Publique

Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement Eurostation II

Place Victor Horta 40/10 - 1060 BRUXELLES

02/524 97 97

B.5.1.6 LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ – EUTHANASIE – SOINS PALLIATIFS

✓ La déclaration anticipée de volonté

Vous pouvez rédiger une « déclaration anticipée de volonté » au cas où, plus tard, vous ne seriez plus en état de manifester clairement votre volonté, votre intention et/ou votre refus en matière de soins de santé et de fin de vie (ex : si vous êtes dans le coma).

Trois conditions sont obligatoires:

- 1) La demande doit avoir été rédigée selon le modèle de formulaire prescrit par la loi **et**,
- 2) la demande doit avoir été établie ou confirmée moins de 5 ans avant le début de l'impossibilité pour le patient de manifester sa volonté, et,
- 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).

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.

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 ou de demande d'euthanasie anticipée auprès du :

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique

Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement Eurostation II

Place Victor Horta 40/10 - 1060 BRUXELLES

02/524 97 97

① Votre déclaration anticipée de volonté doit être enregistrée auprès de l'Administration Communale (Maison des Citoyens). Cet enregistrement doit être renouvelé tous les 5 ans auprès de l'administration communale.

✓ <u>La demande d'euthanasie anticipée</u>

Vous pouvez aussi faire une demande d'euthanasie anticipée au cas où ultérieurement vous seriez atteint e d'une maladie grave et incurable et que vous seriez dans un état d'inconscience irréversible.

√ <u>La demande d'euthanasie</u> (loi du 28 mai 2002)

A sa demande expresse, le la patient e majeur e, capable (au sens juridique) et conscient e peut aussi demander de manière explicite, l'euthanasie et donc, d'exprimer ainsi sa volonté actuelle de mourir. Toutes les conditions suivantes doivent être remplies !

La demande du de la patient e doit être écrite, datée et signée. Elle peut être rédigée avec l'aide d'une tierce personne en présence du médecin si le la patient e n'est plus capable d'écrire par lui/elle-même (paralysie).

- La demande doit être formulée de manière volontaire et réfléchie, répétée et ne pas faire l'objet d'une pression quelconque d'un tiers, d'un professionnel,...
- La situation médicale du patient doit, en outre, être sans issue.
- Le La patient e doit être reconnu comme étant dans une souffrance physique et ou psychologique inapaisable, insupportable et constante.

✓ Les soins palliatifs à domicile

L'annonce d'un diagnostic irréversible (les traitements curatifs étant arrivés au terme de leur mission) est un moment difficile à vivre et est emplie d'émotions pour le la patient e comme pour son entourage.

Etre entouré e par des professionnels en soins palliatifs vous permettra, tant vous, que vos proches, d'être soutenu e dans cette tranche de vie complexe et difficile où déni, colère, incrédulité, dépression et phases d'acceptation s'entremêlent (CF THÉMATIQUE 1 – page 28) N'hésitez donc pas à vous entourer, vous faire épauler!

Les équipes de soins palliatifs à domicile sont des équipes pluridisciplinaires qui offrent une écoute, des conseils et un soutien à la personne, à ses proches et aux intervenants de votre maintien à domicile, pour optimaliser, autant que possible, la qualité de vie, et accompagner au deuil. ① Leur intervention est gratuite.

Pour les patients et les aidant e s proches :

ASSOCIATION DES <u>SOINS PALLIATIFS EN PROVINCE DE NAMUR asbl</u>
(ASPPN) aspn@skynet.be 081/43 56 58

Pour les professionnels:

<u>FEDERATION WALLONNE DES SOINS PALLIATIFS</u> (FWSP) 081/22 68 37 www.soinspalliatifs.be



Une revue gratuite des soins palliatifs en Wallonie existe (téléchargez-la sur le site)

Aussi difficile à entendre, qu'à lire dans ce guide, sachez que votre médecin traitant ou celui de votre proche doit attester que la fin de vie du patient risque de se produire dans une durée de trois mois, même si cette situation n'est pas une science exacte et qu'une part d'inconnu existe.

C'est la condition pour que le la médecin traitant puisse alors demander la reconnaissance du STATUT « PATIENT PALLIATIF ». Le La médecin traitant doit adresser un formulaire-type au à la médecin conseil de la mutuelle du de la patient e.

La reconnaissance, par votre mutuelle, du statut « <u>patient e</u> palliatif ve » ouvre des droits à :

1) **Un forfait palliatif** qui offre :

- > une allocation actuellement de 673,11 € au 04/02/2019 (indexation annuelle) renouvelable une fois après un mois, pour couvrir une partie des frais engendrés par la maladie;
- le remboursement total des prestations des médecins généralistes, via votre médecin traitant;
- ➤ la gratuité des soins via l'infirmier e à domicile ;
- ➤ le remboursement complet des frais de kiné soit 1 à 2 prestations par jour ou 60 prestations par prescription du médecin traitant, renouvelable.

Vous pouvez également solliciter l'entrée dans une structure de soins palliatifs :

2) <u>Un congé palliatif pour accompagner votre proche</u> en suspendant, totalement ou partiellement, votre activité professionnelle salariée tout en percevant une allocation.

Pour toute information, ONEM 081/23 50 80 ou www.onem.be

Ce congé peut être alloué au conjoint e du de la travailleur euse indépendant e. L'allocation est alors versée par la caisse d'assurances sociales à laquelle le la patient e est affilié e. Renseignez-vous auprès de votre caisse ou sur www.inasti.be

3) Un «congé pour assistance médicale» pour le proche: le médecin traitant peut déterminer la nécessité d'une assistance sociale, familiale ou psychologique durant la convalescence de son sa patient e sujet te à une maladie grave.

INFOS: ONEM 081/23 50 80 ou www.onem.be

« <u>Les soins palliatifs : oser en parler</u> »

www.mutsoc.be - à commander au 02/515 05 59

- GRATUIT -

B.5.2 LES PARTENAIRES DE VOTRE SANTE

B.5.2.1 VOTRE MUTUELLE

Nous sommes (quasiment) tous assurés, dans le cadre de l'Assurance Obligatoire des Soins de santé, et ce, au travers du paiement de <u>cotisations obligatoires</u>, directement prélevées à la source de nos revenus.

Vous pouvez, **en outre**, de manière facultative mais vivement conseillée, **vous affilier à une mutuelle de votre choix ou à la <u>C</u>aisse <u>Auxiliaire d'A</u>ssurance <u>M</u>aladie <u>Invalidité</u>.**

Il vous sera demandé le paiement de **cotisations complémentaires** vous donnant accès aux avantages liés à votre mutualité. Certaines mutuelles vous proposent également l'affiliation à des assurances hospitalisations complémentaires. Pour plus d'informations, contactez votre mutuelle!

CAISSE AUXILIAIRE D'ASSURANCE MALADIE INVALIDITE	081/73 29 33
MUTUALITE CHRETIENNE	081/24 48 11
MUTUALITE LIBERALE	081/23 18 23
MUTUALITE NEUTRE MUNALUX	081/25 07 60
MUTUALITE SOCIALISTE SOLIDARIS	081/77 77 77
MUTUALITE PARTENAMUT (ayant fusionné avec SECUREX)	02/549 76 70
MUTUALITE OMNIMUT	078/15 21 48
MUTUALITE TRANSPORTS-COMMUNICATION	081/22 66 66

B.5.2.2 LES CLINIQUES & HÔPITAUX – LES MAISONS MÉDICALES

Les cliniques et hôpitaux

Chr Sambre & Meuse	C H R Val de Meuse	081/72 61 11
Clinique Saint-Luc	Clinique Saint-Luc de Bouge	081/20 91 11
CHU NAMUR	CHU Clinique Sainte-Elisabeth	081/72 04 11
CHU Dinant Godinne UCL NAMUR	CHU de Mont-Godinne	081/42 21 11

Les Maisons Médicales

Elles disposent d'une équipe pluridisciplinaire dont la mission est de vous assurer les soins de première ligne: médecin généraliste, infirmier e, kinésithérapeute, psychologue et travailleur se social e. Leur champ d'action est circonscrit sur un quartier.

Il en existe plusieurs à Namur:

MAISON MEDICALE « LA POUDRIERE » JAMBES +DAVE – au forfait	081/30 69 11
MAISON MEDICALE DES ARSOUILLES – au forfait	081/26 01 91
MAISON MEDICALE DE BOMEL - au forfait	081/26 09 33
MAISON MEDICALE DU PARC BOUGE – à l'acte	081/21 24 42
MAISON MEDICALE DE <mark>LA PLANTE</mark> – à l'acte	081/22 40 72
MAISON MEDICALE DES BALANCES - au forfait	081/73 75 78
MAISON MEDICALE DU BORD DE MEUSE JAMBES – à l'acte	081/ 30 83 83
BEQUET MEDIC SALZINNES – à l'acte	081/84 91 85

Les Maisons Médicales fonctionnent de deux manières :

- ✓ A L'ACTE : le patient paie le montant de la consultation.
- ✓ <u>AU FORFAIT</u>: Un <u>contrat</u> est alors signé entre la Maison Médicale, votre mutuelle et vous – l'INAMI paie à la Maison Médicale tous les mois, pour le patient en ordre de mutuelle, une somme forfaitaire.

En tant que patient, vous ne payez plus la consultation ou la visite du médecin généraliste, de l'infirmier e et du de la kinésithérapeute.

Vous vous engagez, en contrepartie, à ne pas vous faire rembourser de ces trois types de prestations auprès de votre mutuelle si vous consultez à l'extérieur de la Maison Médicale, sauf si les prestataires de la Maison Médicale sont indisponibles. Il vous est toujours loisible de résilier cette convention.

B.5.2.3 LES HÔPIT	TAUX GÉRIATRIQUES DE JOUR	
Chr Sambre & Meuse	C H R Val de Meuse	081/72 61 11
CHU — uct — NAMUR	CHU Clinique Sainte-Elisabeth	081/72 04 11
CHU Dinant Godinne UCL NAMUR	CHU de Mont-Godinne	081/42 21 11

Qu'est-ce qu'un hôpital gériatrique de jour ?

Si vous êtes <u>âgé e de plus de 75 ans</u>, un hôpital gériatrique de jour est une <u>unité gériatrique multidisciplinaire ambulatoire</u> comptant plusieurs spécialistes: gériatre, psycho-gériatre, logopède, nutritionniste, diététicien ne, psychologue, assistant e social e, infirmier e.

<u>La mission de cette unité</u> est de pouvoir **dresser un bilan** multidisciplinaire du patient en perte d'autonomie vivant :

- √ dans un environnement psychosocial complexe;
- √ étant atteint d'affections aigües (chutes, troubles cognitifs, dénutrition, ...):
 - o soit vous êtes orienté e vers un hôpital gériatrique par votre médecin traitant qui vous prescrira des examens spécifiques,
 - o soit vous pouvez décider de vous y rendre de votre propre initiative. Cependant, il vaut mieux d'abord en parler avec votre médecin traitant qui connaît votre histoire, vos antécédents médicaux et votre situation actuelle. Prenez rendez-vous!

Documents à emporter avec vous lorsque vous vous y rendez :

- ✓ votre carte d'identité,
- ✓ votre dossier médical,
- ✓ la liste actualisée de votre médication,

✓ les coordonnées d'un de vos proches au cas où son aide serait nécessaire.

N'oubliez pas vos lunettes, appareils auditifs, matériel d'aide à la marche, médicaments à prendre... pour vous y rendre!

B.5.2.4 LES CENTRES DE SOINS DE JOUR

Certaines maisons de repos disposent d'un <u>Centre d'Accueil et de</u> <u>S</u>oins de <u>J</u>our, <u>accessible dès l'âge de 60 ans</u> (<u>ou avec dérogation</u> <u>en-dessous de 60 ans</u>). Celui-ci vous propose de participer aux activités de la maison de repos et/ou de soins tout en étant pris en charge par l'équipe pluridisciplinaire. L'objectif est d'améliorer ou restaurer votre autonomie en travaillant la réadaptation aux actes de la vie quotidienne. Les prestations ont lieu en journée du lundi au vendredi. Une intervention financière du de la bénéficiaire est requise par journée de fréquentation du Centre de Soins de Jour. Au 01/10/2018, le prix journalier est fixé à 14,31 €/jour.

Parlez-en avec votre médecin traitant!

CENTRE DE SOINS DE JOUR « LE GRAND PRE » CPAS DE NAMUR	081/33 76 00
CENTRE DE SOINS DE JOUR <u>CENTRE D'ACCUEIL DE B</u> OUGE	081/21 97 11
CENTRE DE SOINS DE JOUR « LES OMBRELLES » RESIDENCE	081/21 93 93
UNIVERS VEDRIN	
CENTRE DE SOINS DE JOUR « LES JOURS HEUREUX » LONGCHAMPS	081/51 23 01

B.5.2.5 LA CLINIQUE DE LA MÉMOIRE

Vous souffrez ou un de vos proches souffre de troubles de la mémoire ? Ces difficultés ont un impact sur votre vie de tous les jours ? La **CLINIQUE DE LA MÉMOIRE** du **Centre Hospitalier Universitaire de Mont-Godinne** peut vous aider en vous proposant un accompagnement multidisciplinaire (neurologue, travailleur se social e, neuropsychologue, ergothérapeute).



CHU de Mont-Godinne

Parlez-en avec votre médecin traitant, neurologue, gériatre ou le la psychiatre qui assure votre suivi. Il Elle introduira, lui elle-même, votre demande. Sachez que votre mutuelle peut prendre en charge jusqu'à 25 séances/an, soit au CHU de Mont-Godinne, soit à votre domicile.

B.5.2.6 LES COORDINATIONS DE SOINS ET SERVICES À DOMICILE

Vous nécessitez des soins et services à domicile : aide familial e ou ménager e, infirmier e, kinésithérapeute, pédicure, logopède, (aménagement eraothérapeute des locaux / matériel ergonomique), soin dentaire, repas à domicile, télé vigilance, prêt de matériel sanitaire, garde malade, esthéticien ne ou coiffeur se à domicile, aide dans vos déplacements, service de soutien de l'entourage, service de santé mentale, équipe de soins palliatifs,... Les coordinations de soins et services à domicile sont là, avec votre accord, pour vous aider à les mettre en place, les organiser et les coordonner selon vos besoins. Elles ont également un rôle de médiation et réévaluent votre situation chaque année.

Lors d'une visite, le la travailleur se social e du centre de coordination évaluera avec vous vos besoins, vous donnera les informations sur les prestataires existants et vous aidera à opter pour le service adéquat en fonction de votre situation financière. Vous pouvez y mettre fin à tout moment.

Les coordinations de soins et services à domicile sont également un intermédiaire capital entre votre domicile et le service social de l'hôpital, de la maison de repos ou du centre de revalidation où vous séjournez temporairement. Elles vous aident à organiser votre retour au domicile. Notez que les démarches de la coordinatrice sont gratuites!

AIDE & SOINS A DOMICILE - MUTUALITÉ CHRÉTIENNE	081/25 74 57
CENTRALE DE SERVICES A DOMICILE MUTUALITÉ SOCIALISTE	081/77 71 00
COSEDI asbl mutualité libérale	078/15 10 00
VIVRE A DOMICILE EN PROVINCE DE NAMUR PLURALISTE	081/74 33 84

B.5.2.8 LES PRESTATAIRES D'AIDES ET DE SOINS À DOMICILE

B.5.2.8.1 L'AIDE FAMILIALE ET L'AIDE A LA VIE QUOTIDIENNE

L'aide familial e a pour mission de veiller <u>prioritairement</u> au bienêtre ainsi qu'à la sécurité de <u>LA PERSONNE</u> à son domicile. C'est une aide dans les actes de la vie journalière: confection des repas, courses, accompagnement dans vos déplacements, aide administrative, entretien du logement et du linge. Il Elle a donc <u>un</u> <u>rôle « relationnel »</u> et a suivi une formation spécifique d'aide à la personne. Il Elle est à votre écoute et vous conseille en matière d'hygiène de votre logement ou de la personne (toilette), et est un soutien dans votre vécu quotidien et celui de vos proches.

Il Elle identifie les difficultés que vous rencontrez dans vos démarches administratives, budgétaires,... Bien sûr, il elle peut vous aider également dans l'entretien de votre domicile, mais sa priorité est se centrer d'abord sur vous, pour vous permettre de rester autonome le plus longtemps possible dans ces tâches. Les aides familial es sont supervisé e s par un e travailleur se social e qui, instruit votre demande, les modalités de prise en charge et calcule votre contribution financière en fonction des revenus et de votre composition familiale selon le barème social prévu par la loi. Le coût de la prestation d'une heure varie entre 0,87 € et 7,81 € sans compter les 10% de frais de déplacement.

<u>L'AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE</u> n'a pas de diplôme spécifique mais remplit les mêmes missions, souvent en attendant qu'un e aide familial e formé e et diplômé e soit disponible.

B.5.2.8.2 L'AIDE-MÉNAGER·E « TITRES-SERVICES »

L'aide-ménager e à domicile a pour mission de veiller prioritairement à L'ENTRETIEN ET LA GESTION DE VOTRE LOGEMENT ET DU LINGE (lessive et repassage). Selon les services, sa mission peut être élargie à la confection de vos repas et la réalisation de vos petites courses.

Il·Elle peut donc nettoyer les sols et plafonds, faire les poussières, laver les vitres,... Ses prestations peuvent être effectuées en votre présence ou pas.

Le coût de la prestation est fixé selon les barèmes « titres-services ». Depuis 2014, le prix du titre service est de 9 €. C'est le lieu de votre résidence principale en tant que bénéficiaire qui détermine la région dont vous dépendez pour la commande des titres services.

La procédure de commande exige l'achat de minimum 10 chèques soit 90 € à verser sur le compte BE15 0017 7247 4330 si vous résidez la Région Wallonne. Le « chèque titre-service » a une validité de 8 mois. Il existe une possibilité d'achat d'un titre-service à la pièce mais uniquement via commande par internet.

Il existe une possibilité de déductibilité fiscale de 0,90 € par titre service sur les 150 premiers titres services émis.

Renseignez-vous auprès de ALE Ville de Namur au 081/24 86 00, de NATISE (NAmur Iltres SErvices) au 081/65 40 40 ou LES SOCIÉTÉS TITRES SERVICES PRIVÉES ou auprès de la société Sodexo éditant les dits chèques - boulevard de la Plaine 15 - 1000 BRUXELLES, accessible tous les jours ouvrables de 9h à 17h ou sur le site internet www.wallonie-titres-services.be/ - Sodexo 02/401 31 70



Une brochure d'informations peut être téléchargée sur le site

3.1.1.1. <u>L'aide-ménager/e sociale</u>

L'aide-ménager e sociale est une personne SPÉCIALISÉE pour intervenir au domicile des personnes en perte d'autonomie, formée dans l'accompagnement à la personne. Son rôle est d'assurer une aide technique dans l'entretien courant du linge et du logement à l'intérieur et à l'extérieur (terrasse, trottoir). Ses prestations se font en votre présence uniquement.

L'aide-ménager e a donc un rôle de vigilance sur l'environnement de la personne chez qui elle intervient grâce à son attention, ses capacités d'écoute et de présence.

Il Elle joue un rôle de prévention et de relais vers les services extérieures et complémentaires quant au bien être de la personne chez qui il elle se rend.

Le coût de la prestation horaire varie actuellement entre 5,60 € et 7,97 € / heure - auquel s'ajoutent 5% de frais de déplacement. Il Elle coûte donc moins cher qu'un e aide-ménager e titres-services et ne nécessite pas d'achat préalable de chèques. Ses prestations s'effectuent par blocs de deux heures, du lundi au vendredi, entre 8h et 17h. Ses prestations ne sont pas déductibles fiscalement.

<u>Actuellement seuls les deux services suivant les proposent</u>:

<u>A</u> ide et <u>S</u> oins à <u>D</u> omicile 5,60 €/heure + déplacement 5 %	081/25 74 57
<mark>Service Provincial d'Aides Familiales</mark> 7,97 €/heure + déplacement gratuit	082/74 38 38
<u>C</u> oordination de <u>S</u> oins à <u>D</u> omicile	PROJET EN COURS DE CONCRÉTISATION

B.5.2.8.3 LE·LA GARDE MALADE À DOMICILE

Votre conjoint, ou vous, êtes en perte d'autonomie? Le La garde malade vous soutient en tant qu'aidant e proche. Ses prestations peuvent avoir lieu de jour comme de nuit avec un volume de prestations limité par semaine.

Comment ? Il Elle assure la surveillance permanente de la personne en perte d'autonomie en la maintenant dans les conditions optimales d'hygiène et de sécurité, prépare les repas, aide à la toilette quotidienne du patient tout en préservant les capacités de celui-ci.

Tout comme pour l'aide familial e, le la travailleur se social e du service de garde malade se rendra à votre domicile pour analyser votre demande, les modalités de prise en charge à établir et le tarif des prestations selon les barèmes légaux.

Le <u>Service Provincial</u> d'<u>A</u>ides <u>Familiales dispose d'un service d'accompagnateur rice s à domicile <u>uniquement pour les personnes souffrant de pathologies cognitives telle que la maladie d'Alzheimer</u>. Ce sont en fait des personnes spécialisées dans l'accompagnement de l'individu souffrant de la maladie d'Alzheimer et de son proche – <u>SERVICE ACADAL</u>.</u>

<u>A</u> ide et <mark>S</mark> oins à <mark>D</mark> omicile : JOUR ET NUIT	081/25 74 57
Centrale de <mark>S</mark> ervices à Domicile : JOUR	081/77 71 00
<u>Service Provincial d'Aides Familiales – service</u>	082/74 38 38
ACADAL - que si Alzheimer : JOUR ET NUIT	002/74 30 30

Les tarifs de la prestation du/de la garde malade varient actuellement entre $3,55 \le \text{si}$ vous avez le statut BIM et $8 \le /$ heure (via le <u>SPAF</u>).

Il n'existe cependant pas de service « résidentiel » de répit en Province de Namur pour les personnes âgées <u>de plus de 65 ans</u>. Si vous êtes âgé e de moins de 65 ans, contactez alors l'AVIQ au 0800/16 061.

B.5.2.8.4 <u>L'INFIRMIER·E ET LES AIDES SOIGNANT·E·S À DOMICILE</u>



Au sein d'une équipe de soins à domicile, les infirmier es et aides-soigant es qualifié es prodiguent les soins prescrits par votre médecin, 7 jours sur 7, en fonction de l'état de dépendance de la personne à soigner.

Pour y avoir accès, il vous faudra donc une prescription médicale précisant le type de soins, la fréquence et la durée de ceux-ci. La toilette n'est pas soumise à une prescription médicale et peut être assumée par un e aide familial e. Il Elle peut vous aider dans la prise de votre médication et la gestion des stocks des médicaments à votre domicile et peut donc remplir votre pilulier ou un pilulier électronique pour vous assister dans la bonne prise de votre médication. Pour obtenir un e infirmier e à domicile, contactez votre mutuelle ou la Maison Médicale, le médecin traitant que vous fréquentez. LE TARIF EST FIXÉ SELON LES TARIFS LÉGAUX INAMI.

B.5.2.8.5 LES INFIRMIER · E · S INDÉPENDANT · E · S



Les prestations sont également réglementées par l'INAMI. Pour trouver un e infirmier e indépendant e, consultez les pages d'or de l'annuaire ou le **1307**, votre médecin traitant ou un centre de coordination d'aide et de soins à domicile.

Sachez que ces infirmier/es indépendant/es sont majoritairement affilié/es à :

AIIN asbl	Association des Infirmier·e·s Indépendant·e·s de Namur (peut vous communiquer les coordonnées des infirmier·e·s indépendant·e·s de votre commune)	0495/21 08 88 www.aiin.be
CIFI	Coupole des Infirmier·e·s Francophones Indépendant·e·s (Association qui vient de voir le jour)	0474/35 27 36 www.cifi.be

B.5.2.8.6 L'ERGOTHÉRAPEUTE À DOMICILE

Afin d'adapter votre logement en fonction de vos difficultés médicales et faciliter vos activités quotidiennes, l'ergothérapeute peut se rendre à domicile et analyser vos besoins. Il Elle vous informera des aides existantes, de leur coût et des possibilités d'interventions. Il Elle assurera le « suivi » de votre dossier d'adaptation au logement. La prestation de l'ergothérapeute est gratuite!

Adressez-vous à votre mutuelle!

<u>Avant 65 ans</u>, Si vous vous inscrivez à **l'<u>Agence pour une Vie de Qualité</u>**, diverses aides peuvent vous être proposées.

Renseignez-vous au :

0800/16 061

B.5.2.8.7 <u>LE·LA KINÉSITHÉRAPEUTE À DOMICILE</u>

Votre médecin traitant ou un spécialiste peut vous **prescrire des séances de kinésithérapie** qui peuvent faire l'objet de remboursement via votre mutuelle. Sachez que la Maison Médicale où vous êtes affilié e peut offrir ce service gratuitement – renseignez-vous auprès de celle-ci

B.5.2.8.8 LE·LA PODOLOGUE À DOMICILE

Certaines mutuelles prennent en charge les **prestations de podologue** (**pédicure**) à domicile, renseignez-vous donc auprès de votre mutuelle. Vous pouvez faire appel également à une coordination d'aide et de soins à domicile qui vous proposera diverses coordonnées de professionnels dont elle a connaissance.

B.5.2.8.9 LE·LA LOGOPÈDE À DOMICILE

Le La logopède est avant tout le la rééducateur rice du langage et de la communication orale et écrite. Il Elle peut aussi venir en aide à toute personne souffrant de problème de déglutition. Comment ? Sur base d'une prescription médicale de votre médecin traitant, d'un spécialiste et de l'accord préalable du Médecin Conseil de votre mutuelle.

Il Elle peut se rendre à votre domicile si vous êtes vraiment dans l'impossibilité de vous déplacer en raison de votre santé ou de votre grand-âge.

Selon la nécessité de rééducation, une intervention de la mutuelle est prévue pour un nombre de séances limité dans le temps. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

B.5.2.8.10 <u>LE MATÉRIEL MÉDICAL EN PRÊT OU À L'ACHAT</u>

Via **VOTRE MUTUALITÉ ET LES MAGASINS SPÉCIALISÉS**, vous pouvez avoir accès à un prêt ou un achat de matériel médical. Un conseil : essayez le matériel avant de l'acheter!

La CROIX ROUGE peut également vous aider. Le coût varie selon le matériel et les avantages dont vous pouvez bénéficier auprès de votre mutuelle. Moyennant l'introduction d'un dossier médical standard auprès de votre mutuelle, vous pouvez bénéficier de la gratuité par exemple du prêt d'une chaise roulante,...
Renseignez-vous!

B.5.2.9 LE SYSTÈME DE TÉLÉ-VIGILANCE À DOMICILE

Vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous, étant donné les difficultés médicales et/ou de déplacement que vous rencontrez ?

Les systèmes de télé-vigilance existent pour vous rassurer, ainsi que vos proches, par une intervention rapide.

Comment cela fonctionne?

Vous devez disposer d'une ligne de téléphone fixe ou d'une carte SIM de GSM avec abonnement.

L'opérateur va se rendre à votre domicile pour vous installer le boîtier d'appel vous reliant à sa centrale téléphonique.

En cas de chute, de malaise, de soucis, vous n'avez alors qu'à appuyer sur le bouton poussoir de votre collier, bracelet ou pilulier électronique prévu à cet effet. Que ce soit à l'intérieur ou hors de chez vous, les deux systèmes existent séparément!

La centrale téléphonique de l'opérateur réceptionne votre appel d'urgence et vous contacte immédiatement pour vous porter secours, et ce, 24h/24 – 7 jours/7.

Vous ne savez pas répondre : la centrale téléphonique appelle l'une à la suite de l'autre, les 3 personnes de référence que vous aurez pris soin de mentionner et qui auront marqué leur accord écrit, lors de votre inscription.

La centrale peut également décider d'appeler directement les services de secours si nécessaire.

Les opérateurs et leurs conventions

Opérateur	conventionné avec	Téléphone
TELESECOURS	EUROMUT / PARTENA / OMNIMUT	02/478 28 47
VITATEL	MUTUELLE CHRÉTIENNE	078/15 12 12
TELEPRONAM Province	MUNALUX, SOLIDARIS ET LES CHEMINS DE FERS	081/72 95 10
SOLIDARIS	BRICO-DÉPANNAGE	081/77 71 00
VIVAMUT	MUTUELLE NEUTRE / MUTUALIA	081/25 07 60

<u>Ce système prévoit la souscription d'un abonnement</u>. Renseignezvous, **certaines mutuelles interviennent dans les frais encourus**, car conventionnées avec l'opérateur de télé vigilance.

B.5.3 LES SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET D'ENTRAIDE

Ce que vous vivez peut parfois engendrer, chez vous ou chez vos proches, angoisse, mal-être, fatigue, idées « noires », épuisement. Etre bien dans sa tête est tout aussi important qu'être bien dans son corps! Ne restez pas seul·e et parlez-en avec votre médecin ou un·e travailleur·se social·e!

Ils peuvent vous conseiller et vous orienter! Il existe divers services qui, par leur mission généraliste ou spécifique, peuvent vous aider.

B.5.3.1 LES SERVICES GÉNÉRALISTES

CENTRE PSYCHOTHERAPEUTIQUE DE LA PROVINCE (- de 65 ans)	081/77 67 13
CENTRE SELINA asbl (pour adultes)	081/30 55 20
SERVICE DE <mark>SANTE MENTALE DE NAMUR BALANCES</mark>	081/77 67 12

B.5.3.2 LES SERVICES SPÉCIFIQUES

	1
AIDANTS PROCHES asbl	081/30 30 32
AVEC NOS AINES (pour les + de 65 ans)	081/77 67 33
LE BIEN VIEILLIR asbl	081/65 87 00
RESPECT SENIORS	0800/303 30
LA CLAIRIERE (via le service social de l'UTAN)	081/72 40 26

B.5.3.3 LES GROUPES D'ENTRAIDE (SELF HELP)

Un groupe d'entraide ou de «self help» est une association de personnes vivant chacune des difficultés similaires au départ d'une problématique.

Lors de réunions régulières, chacun s'exprime, écoute, partage des outils et/ou des réflexions qui l'ont aidé à dépasser les difficultés quotidiennes: une difficulté médicale, un handicap, une dépendance, un événement familial ou personnel,... Les personnes se soutiennent ainsi entre elles.

(i) Ils sont répertoriés dans l'annuaire thématique (PARTIE 3 DE CE GUIDE)!

Vous souhaitez plus d'infos sur les groupes d'entraide ?

SERVICE PROMOTION DE LA SANTE - SOLIDARIS	02/515 05 85
SOLIDARIS	081/77 75 06
LIGUE DES USAGERS DES SERVICES DE SANTE asbl	081/74 44 28

B.5.3.4 LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS

Leur mission est de « contribuer au bien-être des patient e s et de leurs proches ».

Comment? En proposant des services comme la visite de patients hospitalisés, des informations générales sur une pathologie, le partage des expériences vécues par les patients et leurs proches (groupes de parole), un appui aux professionnels,...

Plus d'infos:

LA <u>L</u>IGUE DES <u>U</u>SAGERS DES <u>S</u>ERVICES DE <u>S</u>ANTÉ ASBL

081/74 44 28

B.5.4 LES OUVRIER·E·S POLYVALENT·E·S ET PETITS SERVICES À DOMICILE

Des ouvrier es polyvalent es peuvent vous aider dans des **petits travaux de dépannage** comme remplacer une ampoule, poser une nouvelle planche de WC ou une barre de soutien, monter/démonter un meuble, tondre la pelouse,...

Certains services proposent leurs prestations à condition que leur service d'aide familial e soit également mis en place; d'autres pas.

Les prix varient également en fonction de votre affiliation ou non à la mutuelle dispensant celle-ci. Le coût peut donc varier de 7 € à 10 €/heure, en plus des frais de déplacement. Ce système de tarification diffère selon le prestataire. Il vous sera peut-être demandé de mettre à disposition de l'ouvrier polyvalent votre matériel, comme votre tondeuse ou un coupe—haies, faute de quoi, celui-ci vous sera facturé de même que tout trajet pour un prélèvement de déchets vers les parcs à container (BEP).

N'oubliez pas de demander un devis avant tout travaux!

Agence Locale pour l'Emploi	081/24 86 00
<u>C</u> entrale des <u>S</u> ervices à <u>D</u> omicile (SOLIDARIS)	081/77 71 00
CPAS NAMUR – <u>EFT</u> – « <mark>L'outil</mark> »	0496/21 99 76
Entreprises de Formation par le Travail (autres)	pages d'or /1307
LEADER-LIFT montage de meubles en kit	0477/64 46 90
SENOAH « coup de pouce pour les seniors »	0800/17 500
<u>Service</u> <u>Provincial</u> d' <u>A</u> ides <u>F</u> amiliales	082/74 38 38

LES COMPAGNONS DÉPANNEURS

Pour les personnes résidant sur le territoire de la Commune de Namur, n'étant pas propriétaire et disposant de petits revenus comme le <u>Revenu d'Intégration</u> <u>Sociale</u>, des indemnités de mutuelle, une GRAPA ou petite pension, des allocations de chômage, il existe l'asbl « <u>LES COMPAGNONS DÉPANNEURS</u> » qui propose les services suivants <u>À NAMUR</u>:

- → petite plomberie;
- → petits dépannages électriques ;
- → bricolages divers: menuiserie, préparer des caisses, démonter des meubles avant déménagement puis remontage,...);
- \rightarrow pas de transport;
- → pas de dépôt de meubles de seconde main.

TARIFS AU 01/01/2018

Main d'œuvre	gratuite
Fourniture de matériel neuf ou d'occasion	à charge du de la bénéficiaire
Dépannages en	- payé immédiatement : 13 €
plomberie, électricité,	- avec facture : 14 €
menuiserie, bricolages	- au-delà de 20 kms : 0,35€/km
divers	- annulation après la veille à 12h : 10 €

Pour joindre les **COMPAGNONS DÉPANNEURS** : uniquement par **téléphone** lors des permanences du lundi au vendredi de 9 h à 12 h.

0471/86 38 34

B.5.5 LES SERVICES D'AIDE FACE À LA DÉPENDANCE ET LES ASSUÉTUDES

Face à sa propre consommation d'alcool ou de produits toxicodépendants (drogues, médicaments), à une addiction aux jeux, à internet... ou face à celle d'un proche, vous vous trouvez démuni e, désemparé e ? N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant et contactez les services spécialisés qui pourront vous proposer attention, écoute, orientation, prise en charge et informations.

ALCOOLIQUES ANONYMES

02/511 40 30

INFOS PLUSIEURS GROUPES EXISTENT DANS LES HÔPITAUX - DEMANDEZ LES INFOS À L'ACCUEIL DE L'HÔPITAL

BOUGE CLINIQUE SAINT-LUC
NAMUR CHRN VAL DE MEUSE
SAINT-SERVAIS HNP BEAUVALLON

SALZINNES CHU NAMUR - CLINIQUE STE-ELISABETH

Comme dans d'autres entités communales : BELGRADE, NAMUR CENTRE, MALONNE, VEDRIN

L'ALCOOLISME D'UN PROCHE D'UN PR

POUR LES PROCHES:

AL-ANON (conjoint) - AL-ATEEN (enfants) venelle des Capucins 3 - 5000 NAMUR

02/216 89 98

AL-ANON, ALATEEN

TEL: 02 216 09 08

SESAME	081/23 04 40
PHENIX	081/22 56 91

Certains hôpitaux disposent également d'unités spécialisées de prise en charge sur le long terme ou durant la crise – CELLULE DE CRISE du Centre Hospitalier Régional Namur (CHR Val de Meuse - maximum 5 jours) avant orientation vers une structure adaptée à vos besoins.

Vous souhaitez arrêter de fumer?

Parlez-en avec votre médecin traitant qui vous orientera vers un centre d'aides aux Fumeurs d'un des quatre hôpitaux « namurois ».

B.5.6 LA PRÉPARATION DE VOTRE SÉJOUR À L'HOPITAL

Dans la mesure du possible, quand vous avez connaissance d'une future hospitalisation, préparez-vous y! Ceci vous évitera une partie de stress inutile et de mauvaises surprises financières!

Vérifiez avant toute chose que vous êtes en ordre de paiement de vos cotisations de mutuelle!

Soyez en ordre de cotisations complémentaires pour vous garantir divers services lors de votre retour à domicile.

Renseignez-vous également auprès de votre conseiller e mutuelliste s'il n'est pas trop tard pour souscrire une assurance hospitalisation qui vous donnerait droit à une intervention supplémentaire.

Fixez une date d'entrée à l'hôpital en collaboration avec le médecin hospitalier.

Généralement celui-ci prévient le service de gestion des lits. Le personnel de ce service vous accompagne alors dans vos démarches. Vous pouvez également recourir au service social de l'hôpital pour plus d'informations et faire le lien entre l'hôpital et vous; préparer votre retour à domicile ou votre réorientation vers un service adéquat-post hospitalisation.

Le choix de la chambre - Si vous n'avez pas d'assurance hospitalisation via votre mutuelle ou une assurance privée, sachez qu'il vaut mieux privilégier une chambre tarif chambre commune, pour éviter les surcoûts des prestations des honoraires des médecins, kinés,... et un acompte à l'entrée plus conséquent!

▶ Demandez un devis détaillé de l'intervention et des soins à l'hôpital où vous serez hospitalisé e. Mieux vaut solliciter d'emblée une chambre commune.

Avant votre hospitalisation:

- Prévenez votre mutuelle et/ou votre organisme d'assurance privée complémentaire de votre hospitalisation.
- Préparez vos documents administratifs :
 - o votre carte d'identité et des vignettes de mutuelle ;
 - les documents relatifs à votre assurance privée si vous en avez souscrit une ;
 - o les rapports de votre médecin traitant et de vos spécialistes;
 - la liste des médicaments qui vous sont prescrits actuellement et leur dosage;
 - o les radiographies et votre carte de groupe sanguin;
 - votre carte de banque pour vous acquitter de l'acompte.
 Sachez qu'en cas d'impossibilité de paiement de votre acompte, les soins doivent vous être prodigués en chambre commune.
- N'emportez ni bijou, ni objet de valeur, même si vous y tenez moralement! Evitez donc ainsi le vol.

B.5.7 LA REVALIDATION – LE COURT SEJOUR EN MAISON DE REPOS

Le « court séjour » est la possibilité, pour une personne âgée de 60 ans et plus, ayant besoin de repos ou de revalidation, de séjourner dans une maison de repos assurant ce service, avec pour perspective, le retour à domicile.

Il peut être sollicité pour maximum 90 jours par année civile, peu importe le nombre d'établissements fréquentés durant l'année civile par le bénéficiaire. Cet accueil transitoire peut également être sollicité si l'aidant e proche s'absente momentanément.

La demande peut être faite par le Service Social de l'hôpital, par la personne bénéficiaire elle-même ou un de ses proches.

B.5.7.1 DANS UNE MAISON DE REPOS DU CPAS DE NAMUR

Le **HOME SAINT-JOSEPH** à Temploux accueille ce type de demande. Celle-ci fait l'objet d'une décision d'équipe pluridisciplinaire.

HOME SAINT-JOSEPH - TEMPLOUX

081/33 78 40

B.5.7.2 DANS UNE MAISON DE REPOS PRIVÉE

LE CLAIR SÉJOUR NAMUR	081/74 90 00
LE FOYER SAINTE-ANNE NAMUR	081/73 97 68
LES <mark>C</mark> ENTRES D' <mark>A</mark> CCUEIL DE <mark>B</mark> OUGE	081/21 97 11
RÉSIDENCE <mark>BÉTHANIE</mark> BELGRADE	081/73 02 35
RÉSIDENCE <mark>L'UNIVERS</mark> VEDRIN	081/21 93 93

B.5.8 LES APPORTS DE LA DOMOTIQUE

Les nouvelles technologies font peu à peu apparition dans l'aide au maintien à domicile. La domotique tente d'apporter réponse aux besoins de tout un chacun en matière d'énergie, de sécurité, de confort, de santé, de communication. Certains systèmes sont abordables financièrement pour les faibles et moyens revenus mais malheureusement dans une moindre mesure.

Energie: régulation et programmation de l'éclairage, du chauffage de la cafetière, du lave-linge, télécommandes

<u>Sécurité</u>: vidéo-surveillance, simulation de présence, contrôle d'accès,...



<u>Confort</u>: élimination des gestes fastidieux ou difficiles à exécuter en cas de perte d'autonomie: cafetière,...

Santé: téléassistance et vigilance, pilulier électronique,...

Sans le savoir, vous en avez déjà entendu parler notamment dans le « pilotage » ou dans la programmation de certains appareils électroménagers, comme votre cafetière, votre lave-linge, votre chaudière pouvant être programmés pour fonctionner selon un horaire que vous définissez en fonction de vos besoins ou d'un tarif énergétique bi-horaire.

La domotique est donc basée sur la « mise en réseau » par une centrale de commande des différents appareils de la maison mais ne se résume pas qu'à cela. Elle utilise désormais le système d'écrans de contrôle ou de pilotage à distance vous permettant au moyen d'une reconnaissance vocale et/ou physique de donner accès aux intervenant es psycho-médico-sociaux le s selon leurs prestations si vous êtes alité e par exemple.

En matière d'assistance à votre vie quotidienne, divers systèmes sont également proposés en matière de sécurité. Leur coût reste cependant actuellement difficilement abordable.

Consultez votre mutuelle pour toute information complémentaire.

Vous pouvez également regarder dans les pages d'or afin de trouver les coordonnées d'entreprises namuroises proposant des systèmes plus conséquents.

B.5.9 VOTRE SOMMEIL



Nous passons une bonne partie de notre vie à dormir.

Notre sommeil est divisé en différents cycles, dont un « réparateur », avec une phase de sommeil lent et profond.

Le temps de cette phase diminue progressivement avec l'âge et peut donner l'impression que vous avez un sommeil « léger », avec des réveils fréquents. Les premières heures de repos sont les heures les plus bénéfiques.

Le sommeil permet, en outre, d'entretenir votre mémoire. Quoi donc de plus important que votre sommeil! Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières. Pratiquez également une activité physique régulièrement en journée. Evitez-les en soirée.

Plusieurs éléments peuvent perturber votre sommeil

La lumière joue un rôle majeur sur notre cycle du sommeil. Ne vous endormez pas avec un éclairage nocturne important dans votre chambre (ex: un écran de télévision allumé,...). Choisissez un éclairage tamisé et doux;

- Evitez les bruits ambiants trop importants ;
- Adaptez la température ambiante de votre pièce l'idéal 18°C;
- Evitez les repas trop copieux avant l'heure de vous mettre au lit ;
- Evitez les siestes trop longues durant la journée ;
- Ne buvez pas trop de café, thé, soda ou alcool en fin de journée.
 Evitez également les sucreries avant d'aller vous coucher;
- Faites attention à certains médicaments ou **une mauvaise gestion de certaines médications** (parlez-en avec votre médecin traitant).
- Des **problèmes physiques avec douleurs chroniques** peuvent également perturber votre sommeil, parlez-en avec votre médecin traitant.

ATTENTION: Un manque de sommeil réparateur peut entraîner un manque de concentration et de vigilance en journée; une sensation de fatigue. Si votre manque de sommeil se poursuit, parlez-en avec votre médecin traitant.

B.5.10 VOTRE VIE AFFECTIVE

Nous sommes tous des êtres de relations.

Notre équilibre personnel allie divers facteurs importants de notre santé (sommeil, nutrition, suivi médical régulier,...) mais également nos relations avec l'extérieur : conjoint e, enfant(s), parenté, proche(s), voisin e(s), ami e(s), commerçant e(s),...

Parfois avec le temps, nos relations à l'autre changent, **nous nous sentons seul es bien que nous soyons entouré e s.** Nous sommes parfois en proie à un isolement réel.

Votre projet de maintien à domicile est en soi un processus et un cheminement dynamique dans lequel vos relations aux autres sont imbriquées. De même, il n'y a pas d'âge pour être amoureux et vivre pleinement sa relation de couple.

Identifier et reconnaître les difficultés que l'on éprouve avec les autres et avec soi-même, n'est-ce pas choisir d'en sortir?

B.5.10.1 DES PROFESSIONNELS POUVANT VOUS AIDER...

- > votre médecin traitant :
- > les services de soutien psychologique et d'entraide ;
- > un sexologue. consultez les pages d'or ou contactez le 1307

B.5.10.2 LES CENTRES DE PLANNINGS FAMILIAUX ET CONJUGAUX

CENTRE « LE BLE EN HERBE »	081/22 39 39
CENTRE DE PLANNING FAMILIAL DES <mark>F. P. S</mark> .	081/77 71 62
CENTRE DE PLANNING FAMILIAL <mark>DE NAMUR</mark>	081/23 01 83
CENTRE WILLY PEERS	081/73 43 72

B.5.11 GÉRER LA DOULEUR

Depuis le 1er juillet 2013, un centre a été reconnu par le SPF comme "CENTRE MULTIDISCIPLINAIRE DE LA DOULEUR CHRONIQUE".

Depuis le 1er juillet 2013, un centre a été reconnu par le SPF comme "CENTRE MULTIDISCIPLINAIRE DE LA DOULEUR CHRONIQUE".

Les activités du centre s'adressent **aux personnes qui souffrent de douleurs chroniques invalidantes ou de douleurs subaiguës**. Cellesci peuvent affecter votre quotidien :





- Vous ne savez plus faire certaines activités ?
- ➤ Vous sentez votre forme physique diminuer, vos muscles s'affaiblir, vous ressentez des raideurs dans vos articulations ?
- Vous manquez d'énergie, vivez des troubles du sommeil, de la fatique ?
- ➤ Vous êtes stressé e, anxieux se, souvent irrité e et en colère ?
- ➤ Votre poids varie ?
- Vous avez des pensées négatives, des peurs pour le futur, des changements d'humeurs ?
- ➤ Vous vivez des difficultés financières et des tensions dans votre vie relationnelle avec votre conjoint e, votre/vos enfant(s) ?

Les patient es peuvent bénéficier de consultations individuelles auprès de médecins spécialisés, mais aussi recevoir l'éclairage d'une équipe multidisciplinaire.

CHU NAMUR - CLINIQUE STE-ELISABETH

081/72 04 20

B.5.12 L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Pratiquer une activité sportive maintient la forme. Certes. Mais aussi, à titre préventif, le sport vous aide à gérer le stress et éviter la prise de poids, endiguer l'apparition de maladies cardiovasculaires et difficultés respiratoires...

Parlez-en avec votre médecin qui vous connait bien et vous proposera, avant toute activité, de passer des tests à l'effort et de réaliser un bilan médical d'aptitudes.

Ne prenez pas de décision sans lui en parler, n'optez pas pour n'importe quelle activité physique.

Certains exercices quotidiens peuvent vous maintenir en forme :

- <u>la marche à pied</u>: ne prenez pas nécessairement les transports en commun dans vos petits déplacements pour de modestes démarches ou courses. Munissez-vous cependant de chaussures confortables et adaptées pour éviter les chutes ou ampoules au pied,...;
- continuez à <u>effectuer vos tâches domestiques quotidiennes</u> avec
 l'aide du professionnel;
- l'aquagym;
- o la **gymsana** ou gym douce;
- o le yoga ou toute activité relaxante de bien être ;
- 0 ...

Ces activités en extérieur ou en groupe favorisent, en outre, votre bien-être avec les autres, vos relations sociales (bénéfiques pour le moral et l'entraide)! Ce temps pour vous, à la rencontre des autres, vous fixera un but dans la journée!

Trouvez l'activité qui vous plaira et qui ne sera pas une contrainte! Rendez-vous en pages 192 à 195 ou dans l'annuaire thématique namurois en partie 3.

B.5.13 PRENDRE SOIN DE VOUS : SOINS ESTHÉTIQUES

B.5.13.1 LE·LA COIFFEUR·SE À DOMICILE

Pour obtenir les prestations d'un e coiffeur se à domicile, passez par les coordinateur rice s d'aides et de soins à domicile, votre mutuelle ou consultez les pages d'or. Avant tout rendez-vous à domicile, demandez les tarifs pratiqués ainsi que le montant des frais de déplacement!

B.5.13.2 LE CENTRE D'ESTHÉTIQUE SOCIAL

S'il vous est possible de vous déplacer, est ouvert à Namur, par la mutualité Solidaris, un **centre d'esthétique social « ESTIM ÉMOI »**.

Celui-ci est accessible, à moindre coût, à toute personne fragilisée par l'âge, par la maladie, par le handicap ou qui connaît des difficultés dans son parcours de vie.

« Estim émoi » propose des soins, des épilations, des massages, un service coiffure ainsi qu'un accompagnement personnalisé et des ateliers collectifs.

Informations et prise de rendez-vous :



rue Julie Billiart 2 5000 NAMUR

081/77 77 55

B.6 VOTRE ALIMENTATION

Notre alimentation et nos repas font partie intégrante de notre vie quotidienne.

B.6.1 NUTRITION – MALNUTRITION – DÉNUTRITION

B.6.1.1 LA NUTRITION

La nutrition est le processus par lequel nous transformons nos aliments pour pouvoir fonctionner tant au niveau physique, intellectuel, que psychique. Il est donc important que nous y fassions attention.

Adapter nos repas, suivant nos besoins, est primordial.

Nos besoins nutritionnels à 75 ans sont différents de ceux que nous avions à 55 ans !

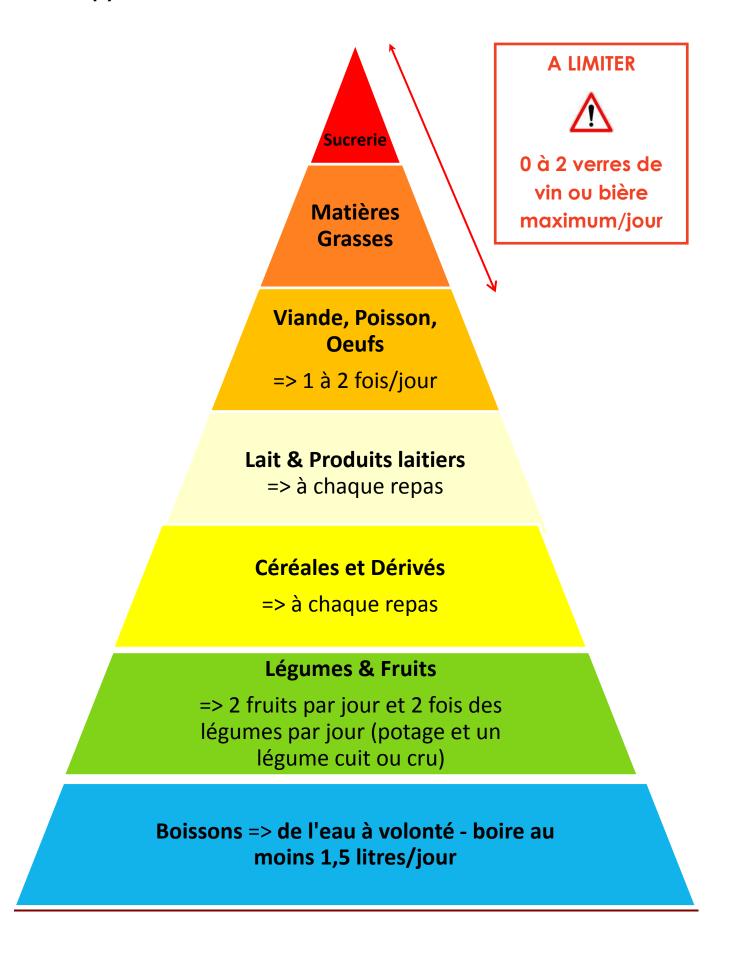
Demandez conseil à votre médecin traitant ou à un e diététicien ne/nutritionniste

B.6.1.2 LA MALNUTRITION

La malnutrition est le fait de manquer, dans son alimentation, d'un nutriment, quel qu'il soit : protéine (viande, fromage, lait), graisse, glucide, fibre, vitamines, minéraux.

Pour prévenir la malnutrition, il est nécessaire de respecter ses besoins nutritionnels personnels en corrélation avec ce que nous appelons communément la «pyramide alimentaire»... En cas de non-respect de ces notions, vous risquez la «MALNUTRITION» c'est-à-dire des carences alimentaires pouvant nuire à votre santé.

Voici la pyramide alimentaire :



B.6.1.3 LA DÉNUTRITION

La dénutrition se manifeste par la diminution des apports alimentaires. Celle-ci entraîne des carences multiples et une détérioration de la santé. Les premiers symptômes évidents de la dénutrition sont la perte de poids et de forces musculaires (se traduisant par une fonte de la masse musculaire).

La dénutrition affaiblit nos défenses immunitaires.

Comment déceler une dénutrition ?

Pesez-vous toutes les 2 semaines. Reportez ensuite votre poids sur une feuille, en mentionnant la date du jour. Placez ensuite votre relevé bien en vue. De cette façon, vous pourrez facilement constater toute perte de poids et en faire part à votre médecin traitant. Si vous vous sentez fatigué e, éprouvez des difficultés à ouvrir un bocal, à vous déplacer, à vous tenir longtemps debout ou avez besoin de vous arrêter souvent dans votre activité (course, ménage, promenade,...), consultez!

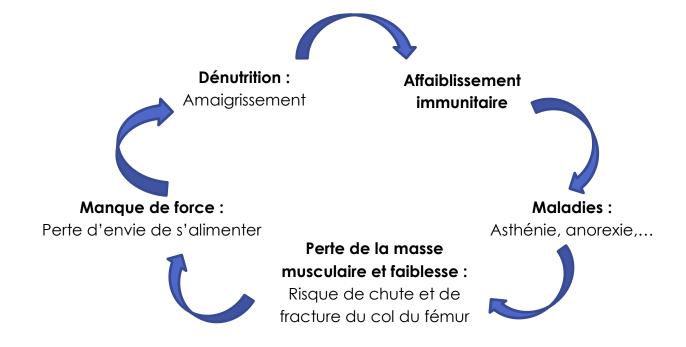
Quand y-a-t-il danger pour votre santé ?

Selon la Haute Autorité de Santé (France) lorsque vous constatez (ou un proche) une perte de poids supérieure ou égale à 10% en 6 mois/ou supérieure ou égale à 5% en un mois, vous êtes dénutri e. Consultez votre médecin traitant. Il vous proposera une analyse de sang.

Quels sont les dangers pour votre santé?

Une perte de masse musculaire vous affaiblit: fatigue générale, diminution de vos capacités à vous déplacer dans votre habitation, risque de chute plus élevé et des risques d'infections plus importants. Cette perte d'immunité engendrant des maladies ne favorise pas l'appétit, vous risquez donc d'augmenter davantage votre dénutrition.

ÉVITEZ LA SPIRALE DE LA DÉNUTRITION!



Conseils et aides diététiques

- Faites-vous aider pour cuisiner, pour faire les courses ou demandez la livraison de repas à domicile ou une aide à domicile.
- Fractionnez les prises alimentaires avec des collations: par exemple une collation à 10 heures, une à 16 heures et une à 21 heures. Une collation se compose idéalement d'un produit céréalier (biscuit), un produit laitier comme une crème, un yaourt et/ou une portion de fruits.
- Prenez contact avec un e diététicien ne − II Elle pourra vous aider à enrichir votre alimentation et à mieux choisir les ingrédients à votre goût, correspondants à votre régime alimentaire.
- Evitez de sauter les repas.
- Essayer de consommer un repas complet chaud ou froid par jour.
- ➤ Variez les plats et leurs goûts ainsi que leur présentation, assurez une ambiance agréable à table, même si vous vivez seul·e. Mangez à votre rythme lors des repas.

Consommez des légumes et fruits de saison vous permet de vous nourrir de denrées de meilleure qualité à un coût raisonnable. N'hésitez pas à parcourir la THÉMATIQUE 5 « VOS BESOINS AU FIL DES SAISONS ».

B.6.1.4 ATTENTION AUX ÉTIQUETTES ET DATES LIMITES DE CONSOMMATION

Lorsque vous faites vos courses soyez attentifive aux dates de péremption et de consommation. Interpellez votre proche, votre aide familialie ou le la responsable de rayon si nécessaire. Si vous remarquez un gonflement anormal de l'emballage, ne consommez pas le produit! Favorisez les petits conditionnements et veillez à consommer rapidement l'aliment dès l'ouverture de l'emballage.

B.6.1.5 RÉGIMES ALIMENTAIRES PARTICULIERS

Si vous avez un régime alimentaire particulier (diabétique, végétarien, sans gluten ou sans lactose, sans graisse, sans fibre,...), référez-vous à un spécialiste (diététicien ne ou médecin traitant).

B.6.2 <u>OÙ VOUS PROCURER OU PARTAGER UN REPAS ÉQUILIBRÉ ?</u>

B.6.2.1 VOUS SOUHAITEZ VOUS FAIRE LIVRER UN REPAS À VOTRE DOMICILE ?

Il existe deux possibilités :



LE SERVICE TRAITEUR INDÉPENDANT OU CERTAINS RESTAURANTS :

Moyennant un prix fixé par le commerçant, vous serez livré e, chez vous, selon vos desiderata et le menu proposé, un potage, un repas, un dessert. Il existe autant de prix et de formules que de traiteurs. Certains assurent un régime alimentaire spécifique. Signalez absolument au traiteur votre régime alimentaire!

Pour plus d'informations sur les services et traiteurs existants, formez le 1307 ou contactez un centre de coordination d'aides et de soins à domicile.



AU CONFLUENT DES SAVEURS : CPAS de Namur

Le prix unitaire global du repas sera fixé en fonction de votre composition familiale, des revenus des membres qui la composent et que vous soyez locataire, propriétaire, usufruitier e, hébergé e et ce, pour un service 3 couverts (potage-plat-dessert).

Le service assure une grande variété de régimes alimentaires et de conditionnements spécifiques (mixé, viande découpée, en purée). La particularité du service réside également dans le contact privilégié qu'a le la bénéficiaire avec le la livreur se. lors de livraison. le la livreur se contacte d'absence la immédiatement le service social pour suite voulue (intervention des personnes de référence renseignées par le bénéficiaire, des services de secours si nécessaire).

L'objectif du service est double : répondre à la demande de repas équilibré à tarif social et être préventif.

Pour plus d'infos, contactez l'accueil au 081/33 74 14 où un e travailleur se social e de permanence pourra répondre à vos questions. Les barquettes des repas à domicile du CPAS de Namur sont à jeter dans les sacs bleus de la Ville de Namur.

B.6.2.2 **VOUS SOUHAITEZ PARTAGER UN REPAS HORS DE CHEZ VOUS?**



Dans une maison de repos privée ou du CPAS de Namur

Certaines maisons de repos proposent aux non-résident e s qui le souhaitent de prendre leur repas dans le restaurant de leur établissement. Vous trouverez les maisons de repos privées qui le proposent dans notre annuaire thématique (partie 3 de ce guide). Sachez que deux maisons de repos du CPAS de Namur vous proposent également cette opportunité grâce au service « Au Confluent des Saveurs», selon le même principe qu'énoncé précédemment. Il s'agit de la « Maison d'Harscamp », à Namur et de « La Closière », à Saint-Servais.



<u>Dans un restaurant social</u>, pour une somme modique, vous pourrez prendre votre repas en compagnie d'autres personnes.

AL'CHIJE – Namur (1 ^{er} mardi/mois à midi)	081/23 18 19
LES RESTOS DU CŒUR - Bomel	081/22 53 23
LES <mark>SAUVERDIAS</mark> - Jambes	081/31 21 06
POUSSE LA PORTE - Jambes	0476/45 15 19
UNE MAIN TENDUE (anciennement St-Vincent de Paul centre)	081/23 02 05

B.6.3 CONSEILS POUR GÉRER VOTRE FRIGO

<u>Conservez vos aliments au frigo</u>: produits laitiers, salaisons, viande, poisson, volaille, certains fruits et légumes.

Emballez séparément les aliments crus et cuits. Attention, attendez que vos plats soient refroidis pour les mettre au frigo ou dans votre congélateur – notamment par soucis d'économie d'énergie!

Otez les emballages plastiques ou en carton de vos fruits et légumes.

Un plat à emballage jamais ouvert et gonflé d'air est périmé et donc n'est plus à consommer!

Si vous avez acheté plusieurs produits de la même « gamme » (ex : plusieurs yoghourts) ayant des dates de péremption différentes, placez en avant les produits dont la date de consommation est la plus proche.

Ne surchargez pas votre frigo mais ne le sous utilisez pas non plus, afin d'éviter les pertes et dépenses d'énergie inutiles.



0 à 4 °C - Zone très froide

Dans le frigo: Jus de fruits, salade emballée, viande et poisson à cuire, volaille, plats cuisinés, dessert, charcuterie, produits en cours de décongélation

<u>Dans la porte du frigo</u>: beurre, bouteilles de lait, boissons

4 à 6 °C - Zone froide

<u>Dans le frigo</u>: produits laitiers, yaourts, fromages, soupes, légumes et fruits cuits, viande et poissons cuits

6 à 8 °C – bac à légumes

<u>Dans le frigo</u>: fruits et légumes frais non cuits, fromage à affiner, sauces

Nettoyez une fois par mois votre frigo afin de limiter la contamination de celui-ci par les bactéries. La température idéale de votre frigo est entre 4 et 7 degrés. Eliminez les aliments présentant une odeur ou une couleur inhabituelle. Lavez votre frigo avec de l'eau chaude savonnée et rincez-le avec un mélange d'eau et de vinaigre pour le désinfecter naturellement. Un congélateur se dégèle, quant à lui, tous les 6 mois.

N'oubliez pas qu'un produit surgelé qui est dégelé ne peut être à nouveau congelé. Pour dégeler un produit, disposez- le dans votre frigo la veille pour ne pas briser la chaîne du froid.



Savez-vous que la sciure de bois peut vous aider à conserver naturellement vos fruits plus longtemps ?

Déposez-en au fond de votre panier à fruits, la sciure de bois les protégera des bactéries extérieures et autres microbes.

Vous pourrez conserver vos fruits jusqu'à 4-5 jours de plus. Votre voisin bricoleur en a peut-être à vous proposer – sinon vous pouvez vous en procurer dans les magasins généraux. Vous pouvez également acheter ou cueillir vos fruits quand ils ne sont pas encore totalement mûrs et les laisser arriver à maturité dans votre panier à fruits avant de les consommer.

B.6.4 FAIRE VOS COURSES, BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?



Les aides familial es et les aides ménager es peuvent vous aider dans la confection des repas et effectuer vos courses avec ou sans vous (si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer). Pour plus de

précisions sur leurs prestations, leurs missions spécifiques, les tarifs, nous vous renvoyons à la **THÉMATIQUE 2 - VOS BESOINS ÉLÉMENTAIRES** « les partenaires de votre santé – les prestataires d'aides et de soins à domicile ».

Certains commerces de proximité ou le Coursier Mosan peuvent vous dépanner ponctuellement. Vous pouvez également vous faire livrer des paniers fruits et légumes à domicile.

① Un petit coup de pouce pour établir votre liste de courses, le **Bureau Economique de la Province** peut vous proposer des guides et outils (comme un aide-mémoire pour vos courses). **081/71 71 71**

Coursier Mosan

0486/36 76 84

B.6.4.1 LES COLIS ALIMENTAIRES

Le budget du ménage est parfois fort restreint, les fins de mois parfois difficiles. Moyennant une quote-part personnelle minime, il existe la possibilité d'obtenir un colis alimentaire via un « pass » délivré par un service social namurois (<u>CPAS</u>, <u>Centre de Service Social Namur</u>, Service de la <u>Cohésion Sociale</u> de la Ville de Namur) ou une <u>paroisse</u>).

Renseignez-vous auprès d'eux! Il vous sera demandé de fournir une preuve de revenus au service social qui vous éditera le « pass ».

LES RESTOS DU CŒUR	081/22 53 23
LES SAUVERDIAS	081/31 21 06
UNE MAIN TENDUE	081/23 02 05

B.6.4.2 L'ÉPICERIE SOCIALE « LA FOURMI »

Selon le même principe que pour les colis alimentaires, auprès des services précités, vous pouvez obtenir un « pass ou carte d'acheteur » pour la somme de 3 € afin d'avoir accès à l'épicerie sociale « La Fourmi ». Outre les denrées alimentaires de base, ce comptoir social (situé rue Saint-Nicolas 82), vous permettra également d'acheter les produits d'hygiène et d'entretien de base. Il vous sera demandé de fournir une preuve de revenus au service social qui éditera le « pass ».

081/23 01 94

B.7 VOUS VÊTIR (A MOINDRE COÛT)

Il n'est pas toujours facile avec son budget de pouvoir se vêtir à moindre coût. Outre les magasins de seconde main, qui peut vous aider?

LA <mark>LIGUE DES FAMILLES</mark>	02/507 72 11
LA <mark>VESTIBOUTIQUE</mark> DE LA CROIX-ROUGE	081/24 17 21
LES PETITS RIENS	081/23 16 42
OXFAM	081/22 22 22
UNE MAIN TENDUE (anciennement St-Vincent de Paul centre)	081/23 02 05

Certaines associations, paroisses, maisons de quartier organisent des bourses aux vêtements, renseignez-vous!

Adaptez vos vêtements et vos chaussures aux saisons mais aussi en fonction du risque de chutes et de la perte de votre autonomie.

Réparer ensemble, c'est l'idée des « REPAIR CAFÉS »: des rencontres ouvertes à tous, dont l'entrée est libre. Outils et matériel sont disponibles pour faire toutes les réparations possibles et imaginables: vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, vaisselle, objets utiles, jouets, et autres. Des experts en la matière sont aussi au rendez-vous pour vous aider dans les diverses réparations. A Namur, c'est un samedi par mois dans les locaux de Ravik Boutique: boulevard d'Herbatte - 5000 NAMUR





INFOS 0800/935 62

« LES MACHINES DU VOISIN » NAMUR
DANS LES LOCAUX DE LA RAVIK BOUTIQUE

DANS LES LOCAUX DE LA RAVIK BOUTIQUE

B.8 VOTRE LOGEMENT

B.8.1 DROITS ET DEVOIRS DU LOCATAIRE / DU PROPRIÉTAIRE



Que vous soyez locataire ou propriétaire, votre logement est votre ESPACE DE VIE principal. Un logement entretenu et agréable est un gage essentiel d'un maintien à domicile paisible et personnalisé.

Il existe cependant des **droits et obligations** en matière d'entretien et de charges. En effet, si le la locataire se doit d'occuper le logement mis à sa disposition par le propriétaire en « bon ne père mère de famille », le la propriétaire, quant à lui elle, se doit d'assurer les réparations nécessaires suite à l'usure normale, à la vétusté ou en cas de force majeure.

Chaque partie locataire/propriétaire est tenue par la loi de S'ASSURER en matière d'INCENDIE.

Le la propriétaire est tenu e d'installer des détecteurs incendie, le la locataire de veiller à leur bon fonctionnement en remplaçant par exemple les piles usagées.

DÈS LE 1ER SEPTEMBRE 2018:

NOUVEAU DÉCRET RELATIF AU BAIL D'HABITATION EN WALLONIE

- ✓ <u>Tous les habitats</u>, y compris les caravanes, les containers,...,
 sont soumis à un contrat de bail;
- ✓ Le bail oral n'est plus légal;
- ✓ Toute location doit faire l'objet d'un bail écrit. Celui-ci doit obligatoirement contenir l'identité précise et détaillée des locataires et propriétaires, les droits et obligations de chacun (locataires comme propriétaires), un état des lieux d'entrée signé contradictoirement et l'accord du propriétaire/bailleur esse · pour toute sous location;
- ✓ Le bail DOIT être enregistré par le la PROPRIETAIRE;
- ✓ Un bail de courte durée (soit moins de 3 ans) est renouvelable deux fois pour une période de trois ans maximum. Il devient ensuite un bail de 9 ans ;
- ✓ Si plusieurs personnes louent le même logement, ceux-ci peuvent demander la conclusion de certaines clauses comme la répartition du loyer, des charges,... Pour que le propriétaire soit assuré du paiement des loyers, une clause de solidarité entre les colocataires doit être ratifiée. De même, il appartient aux colocataires de dresser la liste des biens personnels et communs pour pouvoir palier aux difficultés pouvant être rencontrées en cas de litige lors du départ de l'un ou de l'autre dans un nouveau logement.

B.8.1.1 ET LA GARANTIE LOCATIVE ?

- ✓ Sachez que si vous choisissez un logement, quel que soit le secteur privé, public ou via une Agence Immobilière Sociale comme Gestion Logement Namur, une garantie locative ou dénommée couramment « caution » vous sera réclamée par le propriétaire. La somme totale de cette garantie locative/caution (soit de 1 à 3 mois de loyers hors charge) varie selon la manière dont elle est constituée.
 - <u>Si la garantie locative est versée sur un compte bloqué dans une institution financière au nom du de la locataire</u>: le montant maximum de celle-ci ne peut dépasser le montant de **deux mois** de loyer hors charges.

- <u>Si vous procédez par une garantie bancaire à rembourser mensuellement pendant un délai de maximum trois ans auprès d'une institution financière</u>: le montant maximum de celle-ci ne peut dépasser le montant de **trois mois** de loyer hors charges.
- Si vous procédez par une garantie bancaire conclue entre le CPAS et une institution financière, le montant maximum de celle-ci ne peut dépasser le montant de trois mois de loyer hors charges.
- La garantie locative ou la caution ne peut couvrir des arriérés de loyer. Elle est prévue pour couvrir les dégâts locatifs sur base d'un état des lieux de sortie obligatoire en comparaison, avec l'état des lieux d'entrée, que vous avez également signé contradictoirement avec les propriétaires quand vous vous êtes installés dans le logement.
- ✓ Les charges locatives ne peuvent pas faire office de garantie locative mais peuvent être calculées et sollicitées par provisions, par forfait ou sur base de votre consommation personnelle réelle (compteur individuel).
- ✓ Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, il se peut qu'elle octroie une aide financière sous forme de « prêt garantie locative » remboursable en 12 mois - c'est le cas de la mutuelle suivante :

MUNALUX 081/25 07 60

rue des Dames Blanches - 24 à 5000 NAMUR

B.8.1.2 OÙ VOUS RENSEIGNER?

Il existe des services conseils, des fiches techniques disponibles via :

Info Conseils Logement - <u>s</u> ERVICE <u>P</u> UBLIC DE <u>W</u> ALLONIE Permanences sans rdv les mercredi 9-12h et jeudi 13-16h	081/24 00 64
Le Conseil Consultatif du Social via la Cellule Logement qui a édité diverses fiches d'informations. Contactez le Service de la Cohésion Sociale de la Ville de Namur	081/24 62 46

B.8.1.3 UN LITIGE ENTRE LOCATAIRE ET PROPRIÉTAIRE ?

SERVICE MÉDIATOIT DE LA VILLE DE NAMUR

081/24 65 73

B.8.1.4 VOTRE LOGEMENT EST INSALUBRE?

Vous pensez que votre logement est insalubre (hygiène, sécurité, superficie habitable, santé,...) ?

Ceci a des répercussions sur votre santé. Parlez-en à votre médecin qui pourra, le cas échéant, interpeller le

<u>SERVICE D'ANALYSE DES MILIEUX INTÉRIEURS</u> DE LA PROVINCE DE NAMUR

081/77 67 14

Vous vous sentez en danger et estimez que votre logement ne répond peut-être plus aux normes de sécurité et d'hygiène ? Vous pouvez requérir une enquête de salubrité auprès du :

SERVICE COMMUNAL DU LOGEMENT

081/24 60 80

① Sachez qu'en cas de reconnaissance officielle d'insalubrité par ce service, vous pouvez ouvrir certains droits comme une <u>A</u>llocation de <u>D</u>éménagement <u>E</u>t de <u>L</u>oyer auprès du <u>S</u>ervice <u>P</u>ublic de <u>W</u>allonie (081/24 00 64).

Renseignez-vous auprès d'Info Conseils Logement!

La reconnaissance officielle de l'insalubrité de votre logement peut vous apporter une priorité supplémentaire en cas de demande d'un logement social dénommé désormais « logement public ».

B.8.2 QUAND UNE PARTIE DÉCÈDE (BAILLEUR·ESSE / LOCATAIRE)

ATTENTION : LE CONTRAT DE BAIL NE PREND PAS FIN PAR LE DÉCÈS DU DE LA LOCATAIRE, NI DU DE LA PROPRIÉTAIRE !

B.8.2.1 SI DÉCÈS DU-DE LA LOCATAIRE / PRENEUR-E

- Lorsque le locataire ne possède pas d'héritier : Depuis le 1er septembre 2018, une procédure accélérée est effective en cas du décès du locataire afin que le propriétaire récupère son bien plus facilement. La demande de récupération du bien doit toujours être introduite par le propriétaire, en cas de succession vacante, auprès du Tribunal de Première instance. Le Juge désignera alors un curateur à succession vacante. S'il y a urgence, le bailleur esse peut alors s'adresser au Juge de Paix du Canton du lieu où se situe le logement. Le contrat de bail peut comporter une clause stipulant que la location prend automatiquement fin au décès du locataire.
- Lorsque le locataire possède des héritiers: Attention, si le locataire décède et que le bail est en cours, ledit bail du défunt fait partie intégrante de la succession. Si les héritier e s acceptent la succession, ils sont donc alors parties prenantes au contrat de bail et doivent honorer les engagements du de la locataire défunt e. Si les héritier e s souhaitent mettre un terme à la location, Il convient alors de rapidement signifier le renon en bonne et due forme par courrier recommandé et de libérer ledit logement dans les délais prescrits par la loi. Attention le renon doit être signifié par chacun des héritier e s du de la défunt e locataire!

B.8.2.2 SI DÉCÈS DU-DE LA PROPRIÉTAIRE/BAILLEUR-ESSE

lci encore, les héritier es succèdent au à la défunt e dans ses obligations et doivent laisser le locataire profiter pleinement du bien loué et effectuer les réparations nécessaires, le terme du bail.

- Les <u>héritier e s doivent avertir très rapidement les locataires</u> du décès et des nouvelles instructions en matière de perception du loyer.
- Le la locataire peut <u>exiger de recevoir des héritier e s une</u> <u>preuve de la « dévolution »</u> (passage) de la succession, pour savoir qui sont les nouveaux lles propriétaires.
- Attention, il se peut que les héritier e s se voient attribuer l'usufruit (la possibilité d'occuper) du logement. Vous devez recevoir par courrier recommandé votre renon selon les délais prescrits par la loi.

B.8.3 <u>L'ÉNERGIE ET L'EAU</u>

La part du budget consacrée aux factures énergétiques est de plus en plus importante.

B.8.3.1 FAIRE VALOIR VOS DROITS AU TARIF SOCIAL ÉLETRICITE ET GAZ NATUREL

Une gestion rigoureuse de l'énergie et de la consommation d'eau permet de diminuer ses factures!

Choisissez le bon opérateur vu la libéralisation du marché!

www.fournisseurs.be

Il existe des «trucs et astuces» pour économiser l'énergie. Les services ci-dessous pourront vous y aider :

LA <mark>CELLULE ENERGIE</mark> DU CPAS DE NAMUR	081/33 74 14
LE <mark>GUICHET DE L'ENERGIE</mark>	081/26 04 74
LE SPF ECONOMIE – DIRECTION GÉNÉRALE DE L'ENERGIE	0800/120 33

B.8.3.2 FAIRE VALOIR VOS DROITS AU TARIF SOCIAL ÉLÉTRICITE ET GAZ NATUREL

Le droit au tarif social est identique peu importe qui est votre fournisseur en électricité ou en gaz naturel. Il s'agit d'un tarif réduit qui peut parfois être jusqu'à 30 % moins cher que le tarif commercial ordinaire.

Qui y a droit? Les personnes qui sont bénéficiaires (par le CPAS, le SPF Sécurité Sociale ou l'ONP) :

- d'un Revenu d'Intégration ou d'une aide sociale équivalente au Revenu d'Intégration (et les personnes à charge);
- d'une <u>Garantie</u> de <u>Revenus <u>Aux Personnes Agées</u> (et les personnes à charge) ou d'une aide sociale en avance si droit acquis;</u>
- d'une <u>Allocation pour <u>Personne</u> <u>Agée</u> ou d'une aide sociale en avance si droit acquis ;</u>
- d'une <u>Allocation pour <u>Personne Handicapée</u> (SPF) (et les personnes à charge ou d'une aide sociale en avance si droit acquis;</u>
- les personnes sous le statut de clients protégés comme les personnes suivies en médiation ou règlement collectif de dettes ou en suivi pédagogique financier auprès du CPAS (compte géré).

Votre opérateur énergie vous demandera une attestation de revenus et/ou de reconnaissance de handicap.

CWaPE I 081/33 08 10



B.8.3.3 EXISTE-T-IL UN TARIF SOCIAL POUR L'EAU?

Vous pouvez requérir l'aide du FONDS SOCIAL DE L'EAU par l'intermédiaire du CPAS ou, à tout le moins, négocier des facilités de paiement par cet intermédiaire également.

081/33 70 11

B.8.3.4 LE DROIT À UNE ALLOCATION DE CHAUFFAGE

Une allocation de chauffage peut vous être allouée par le CPAS:

- > si vous êtes bénéficiaire du statut BIM et que le revenu de votre ménage ne dépasse pas un certain montant annuel brut imposable.
- ➢ 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.

Vous devez solliciter cette demande dans les 60 jours de la livraison!

Le montant de l'allocation dépend du type de chauffage, du prix par litre et de la catégorie à laquelle vous appartenez.

Pour plus d'infos : 0800/90 929 ou www.fondschauffage.be CPAS DE NAMUR : 081/33 70 28

B.8.4 ADAPTER VOTRE LOGEMENT

Vos difficultés de déplacement ou d'autonomie étant, il convient de réfléchir à comment adapter votre logement en conséquence et peut-être privilégier de ne plus occuper que le rez-de-chaussée de votre habitat par soucis d'économie d'énergie, pour faciliter vos déplacements et éviter les chutes.

B.8.4.1 QUI PEUT AIDER?

Contactez un e **coordinateur ice d'aides et de soins à domicile** soit de votre mutuelle soit Namur Vivre à Domicile (pour les coordonnées de celles-ci rendez-vous dans la partie annuaire thématique du présent guide ou **en page 78**).

Un e ergothérapeute peut se rendre gratuitement à votre domicile pour analyser avec vous vos besoins et les difficultés que vous rencontrez quotidiennement dans votre logement. Il Elle vous proposera diverses pistes d'intervention comme la pause de rampes et d'un matériel spécifique ou de menus travaux à effectuer via une entreprise spécialisée en la matière (cf page 83).

B.8.4.2 POUR QUEL COÛT?

Un devis vous sera alors remis – libre à vous d'effectuer une partie ou la totalité des travaux et de requérir une aide financière auprès d'un service adéquat mentionné dans ce guide.

B.8.5 ENTRETENIR L'EXTÉRIEUR DE VOTRE LOGEMENT

Il n'existe pas de service spécifique hormis les sociétés privées.

B.8.5.1 QUI PEUT VOUS AIDER?

- Service Provincial d'Aides Familiales S.P.A.F si vous disposez d'une aide familiale par le biais de ce service, vous pouvez solliciter l'intervention d'un ouvrier polyvalent
 082/74 38 38
- Service brico-dépannages de votre mutualité s'il existe renseignez-vous auprès de votre mutuelle
- L'Agence Locale pour l'Emploi

081/24 86 04

- Namur Titres Services au 081/24 86 00 ou les sociétés titres services privées au numéro d'appel 1307 ou dans la partie 3 du guide « annuaire thématique »
- Certaines Entreprises de Formation par le Travail en page 88 consultez les pages d'or de votre annuaire ou le 1307.

B.8.5.2 POUR QUEL COÛT?

- À la prestation, selon les tarifs fixés par les différents organismes précités. N'hésitez pas à solliciter un devis!
- Via le système titres services.

Depuis février 2015, l'asbl « Une Main Tendue » a développé un projet de partage de jardins entre des propriétaires et des volontaires ayant la main verte. Si vous n'avez plus la possibilité d'entretenir votre potager et que vous êtes prêt e s à le partager, contactez le 081/23 02 05. Le petit plus, vous recevrez une partie de la récolte pour profiter de produits de qualité et saisonniers!

B.8.6 VOUS DEVEZ DÉMÉNAGER

B.8.6.1 QUI PEUT VOUS AIDER EN CAS DE DIFFICULTE FINANCIERE OU SI VOUS DISPOSEZ DE FAIBLES REVENUS ?

Caracoleurs

« Les Caracoleurs »: Un nouveau projet de « déménagement social » a vu le jour à Namur cet été 2018. Fruit d'une collaboration entre divers partenaires namurois (Une main tendue asbl, la Régie des Quartiers de Namur et le Foyer Namurois)

www.lescaracoleurs.be

0488/45 45 14

Ce service propose une aide dans les transports sociaux et un déménagement à moindre coût.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER?

Toute personne résidant dans un rayon de 30 kms à partir du centreville de Namur, disposant de revenus inférieurs ou égaux au <u>R</u>evenu d'<u>I</u>ntégration <u>S</u>ociale de sa catégorie <u>majoré de maximum 20 %.</u>

Catégorie RIS	Montant du RIS au 01.07.2018	+ 20 %	Revenus mensuels nets max de
Personne isolée ou sans abri	892,70 €/mois	+ 178,54 €	= 1.071,24 €
Cohabitant	595,13 €/mois	+ 119,03 €	= 714,16€
Personne vivant avec une famille à charge	1.230,27 €/mois	+ 246,05 €	= 1.476,32 €

QUEL EST LE COÛT?

- ✓ 1 camionnette avec un chauffeur +1 adjoint = 75 €.
- ✓ Déplacement prix au km du rez-de-chaussée du logement quitté au rez-de-chaussée d'arrivée = 0,50 €/km.
- ✓ Si nécessité d'un lift, la personne demandeuse doit effectuer les démarches elle-même pour le réserver et assume lesdits frais à sa charge.
- ✓ Si nécessité d'emballage et démontage des meubles le demandeur peut requérir l'aide de l'<u>ALE</u> ou d'une structure « petits services » en page 88 et assume lesdits frais à sa charge si nécessaire.

COMMENT INTRODUIRE VOTRE DEMANDE?

- √ par téléphone au 081/23 02 05 par vous-même, ou avec un service social partenaire;
- ✓ votre demande est alors transmise au à la responsable qui prendra rdv avec vous pour une visite du logement de départ et d'arrivée afin de vous soumettre un devis;
- à la signature de la convention le bénéficiaire s'engage à payer un acompte de 50 €;
- ✓ avant toute manœuvre, le jour du déménagement, le la bénéficiaire soldera le montant restant dû:
- ✓ par personne supplémentaire, il vous en coûtera 15 €/heure;
- ✓ pour les personnes percevant plus que ce revenu minimum de base, il reste alors la solution du déménagement traditionnel.

SOCIÉTÉS DE DÉMÉNAGEMENT PRIVÉES

DÉMÉNAGEMENTS DUBOIS	081/30 42 96
DÉMÉNAGEMENTS PIERSON	081/40 35 69
ETS GHENNE	081/73 27 54
FOSSOUL - FILÉE	081/30 30 95
LIFT EXPRESS	081/73 33 36
RICKY TRANS	081/58 21 91
TRANSPORT BEAUJEAN	0476/31 49 25

B.8.6.2 ORGANISER VOTRE DÉMÉNAGEMENT

Un déménagement prend beaucoup d'énergie et de temps! Parlez-en à vos proches, au à la travailleur se social e de votre mutuelle, ou d'un service qui vous aide. Demandez-leur de vous aider pour l'organiser!

La mise en caisses et le déballage peuvent être sollicités auprès de votre service d'aide familial e ou via une société de titres-services.

B.8.6.3 APRES VOTRE DÉMÉNAGEMENT ? QUE FAIRE ?

Il vous faut:

- effectuer votre changement d'adresse dans les 8 jours ;
- effectuer les formalités nécessaires de clôture/ouverture de compteurs énergétiques et eau à votre ancienne et à votre nouvelle adresse;
- prévenir les services administratifs et organismes financiers: banque, office des pensions, mutuelle, organisme vous allouant une allocation sociale, assurances, en matière de téléphonie, télévision, loisirs (abonnements à des revues, journal,...);
- > prévenir les services qui vous aident à domicile ;
- prévenir votre entourage.
- ① Faites suivre votre courrier par la Poste, le temps que toutes ces démarches soient accomplies! Procurez-vous le formulaire ad hoc, Remplissez-le et reportez-le au guichet de la Poste. Attention, selon la durée de la demande de transfert du courrier d'une adresse à une autre, le tarif demandé sera différent.

B.8.7 VOUS FAITES L'OBJET D'UNE EXPULSION DE VOTRE LOGEMENT

Vous venez de recevoir une convocation en Justice de Paix par courrier recommandé concernant une expulsion de votre logement?

Surtout ne jetez pas ce courrier, lisez le attentivement ou faitesvous aider pour le lire... Réagissez, il n'est pas trop tard mais grand temps!

Une procédure a été lancée par votre propriétaire en Justice de Paix. Cette lettre contient les motivations de votre propriétaire à mettre fin à votre bail et/ou à obtenir réparation pour un préjudice. Cette convocation vous indique quel jour et à quelle heure le Juge de Paix désire vous entendre ainsi que votre propriétaire.

Sachez que le CPAS de Namur – la CELLULE PRÉVENTION DES EXPULSIONS – sera informée de votre avis d'expulsion. Il vous est alors loisible de rencontrer, lors de sa permanence, le la travailleur se social e qui pourra répondre à vos questions et vous orienter. Ne refusez pas ce coup de pouce!

081/33 74 14

Lors de l'audience, tant votre propriétaire que vous, aurez l'occasion de vous défendre et expliquer vos arguments voire de contester ladite procédure.

Présentez-vous seul e ou accompagné e d'un e avocat e sinon un jugement sera prononcé « par défaut » - ce qui ne serait pas en votre faveur! Si vous avez un empêchement, demandez une nouvelle date d'audience mais attention cela ne suspendra pas la procédure en cours!

- ➤ Le Juge prendra un délai de réflexion (entre 7 à 15 jours après l'audience) et vous rendra son jugement par courrier.
- Vous recevrez également ce jugement via un e huissier ère de Justice mandaté e par votre propriétaire. A cette date, un délai d'opposition de 30 jours courra, vous pouvez alors faire appel dudit jugement et ne pouvez légalement être expulsé e durant cette période.
- ➤ Une fois ce délai de 30 jours passé, l'Huissier de Justice peut faire procéder à votre expulsion. Il se présentera chez vous avec un document appelé « signalisation de l'expulsion » vous indiquant la date et l'heure à laquelle l'expulsion aura lieu. Notez qu'il est toujours possible de la stopper à ce stade, avant la date d'expulsion, en prévenant l'Huissier de Justice et lui remettant en mains propres les clefs de votre logement.
- Le jour de l'expulsion, l'Huissier de Justice sera accompagné d'un service de déménagement et de serrurier e s si besoin. L'Equipe du Soutien Technique de la Ville de Namur sera elle aussi présente. Vos meubles et effets personnels mis à la rue seront récupérés par cette équipe et stockés dans un box d'entrepôt durant une durée maximale de 180 jours calendrier (soit six mois). Attention, après le premier mois, il vous sera demandé une redevance journalière de 2 €. Le transport de l'expulsion vous sera également facturé (150 €/camion).

Durant ces six mois, il vous sera possible de récupérer vos meubles et effets personnels. Passé ce délai et sans réaction de votre part, vos meubles et effets personnels deviendront la propriété de la Ville de Namur.

> <u>Il existe aussi des gardes meubles privés</u> :

Déménagement DUBOIS	081/30 42 96
Ets GHENNE	081/73 27 54
ENTREPRISE RICKY TRANS	081/58 21 91
Fossoul - FILEE	081/30 30 95
Lock'O	081/61 67 55
LOLIRINE (Boninne)	0498/52 11 31
SELF STORAGE	081/61 37 23

B.8.8 **VOUS SOUHAITEZ TROUVER UN LOGEMENT**

Vous pouvez décider de rechercher un logement :

B.8.8.1 DANS LE SECTEUR PRIVÉ

Seul e ou via l'aide du service du **CPAS de Namur « ACTION LOGEMENT »** - permanences le lundi journée sur le site de Namur (Harscamp) et le mercredi après-midi sur le site de Jambes. Toute une équipe de professionnels et de bénévoles est là pour vous aider, voire vous encadrer dans vos recherches, visiter avec vous des logements, être présente pour l'état des lieux d'entrée et de sortie. Le service dispose d'une liste de logements disponibles, pour lesquels les propriétaires acceptent les petits et moyens revenus et les garanties « CPAS ».

CETTE LISTE EST MISE À JOUR TOUS LES LUNDIS.

CPAS DE NAMUR – ACTION LOGEMENT

081/33 74 14

B.8.8.2 VIA LA RÉGIE FONCIÈRE DE LA VILLE DE NAMUR OU LE CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE DE NAMUR

Tous deux disposent de logements privés à la location. N'hésitez-pas à déposer votre candidature!

CPAS de NAMUR – SERVICE PATRIMOINE	081/33 73 13
VILLE DE NAMUR - RÉGIE FONCIÈRE	081/24 60 69

B.8.8.3 VIA UNE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE (A.I.S.°)

Une <u>Agence Immobilière</u> Sociale est une ASBL gérant la location de logements de particuliers privés.

Quels sont les avantages pour les locataires et les propriétaires privés ?

- Pour le la propriétaire privé e : Celui celle-ci est assuré e de la gestion locative de son bien et de percevoir régulièrement le loyer. L'Agence Immobilière Sociale s'engage, en outre, à l'aider dans la rénovation du bien à louer. Le La propriétaire s'engage, quant à lui elle, à ce que le loyer ait un prix abordable et soit destiné à des ménages disposant de faibles voire de modestes revenus.
- Pour le la locataire : Il Elle bénéficie d'un logement de qualité à loyer modéré ainsi que de l'encadrement des travailleur ses sociaux les de l'Agence Immobilière Sociale. Le montant du loyer est fixé par le la propriétaire et l'Agence Immobilière Sociale et n'est donc pas fixé sur base de votre composition familiale ni du montant de vos ressources.

Vous souhaitez mettre à disposition votre bien ou cherchez en tant que locataire un logement à loyer modéré, contactez

GESTION LOGEMENT NAMUR (A.I.S)

081/22 59 66

B.8.8.4 VIA LES SOCIÉTÉS DE LOGEMENT DE SERVICE PUBLIC : « LOGEMENT SOCIAL »

Qu'est-ce qu'un logement social?

Le logement social est donné en *location* par les <u>S</u>ociétés de <u>L</u>ogement de <u>S</u>ervice <u>P</u>ublic à des personnes disposant de faibles à modestes revenus.

Les modes d'attribution du logement et le montant des loyers sont fixés par le gouvernement sur base de votre composition familiale et des revenus du ménage.

Pour connaître les critères d'attribution n'hésitez pas à les contacter!

Il vous faudra introduire votre candidature écrite au moyen d'un formulaire fourni par une des trois sociétés namuroises.

Il vous sera demandé différents documents justifiant votre identité, votre composition familiale, votre patrimoine personnel, vos revenus, vos souhaits en matière de logement et sa localisation idéale.

Vous n'aurez pas besoin d'introduire une candidature dans chaque société de logement. Choisissez-en une qui gérera votre dossier et transmettra les informations nécessaires dans les autres sociétés de logement de la Commune.

LE FOYER JAMBOIS	081/33 04 50
LE FOYER NAMUROIS	081/25 49 99
LA JOIE DU FOYER	081/73 27 18

ATTENTION : VOTRE DEMANDE EST À RENOUVELER CHAQUE ANNÉE, ENDÉANS LE 31 JANVIER

B.8.9 LE TRI DES DÉCHETS

B.8.9.1 COMMENT TRIER VOS DÉCHETS?

Vous avez à votre disposition, plusieurs sacs de réception et tri des déchets :

- les sacs BLANCS mentionnant biodégradables à 100 %: pour vos déchets organiques: déchets de cuisine, nourriture périmée, petits déchets de jardin, papier absorbant/mouchoirs, cartons alimentaires pour pizza, litière de vos animaux domestiques,
- <u>les sacs BLEUS / PMC</u>: tous les emballages en plastique, en métal canettes, boîtes de conserves, plats et barquettes en aluminium, cartons à boisson,...,
- <u>les sacs BEIGES AVEC LE LOGO DE LA VILLE de Namur</u>: les autres déchets ménagers,
- <u>les PAPIERS et CARTONS</u> sont relevés à dates précises : ils doivent être assemblés et liés.

Plus d'infos sur le site de la ville de Namur – rubrique tri des déchets et le dico du tri des déchets

B.8.9.2 COMMENT JETER VOS ENCOMBRANTS?

La Ville de Namur est la première commune à avoir mis en place une gestion des déchets encombrants (mobilier, mobilier de jardin, bibelots et articles de décoration, articles de loisirs, articles de sport, articles de camping, outils, tissus d'ameublement, appareils ménagers, ustensiles de beauté, éclairage, chauffage, moyens de transports, sanitaire, matériaux brutes,...) via La Ressourcerie. Celleci récolte les encombrants à domicile, dans le but de leur donner une deuxième vie. Aucun encombrant, même s'il est inutilisable, ne sera refusé: c'est un service au citoyen, qui est totalement gratuit. Pour convenir d'un jour ou connaître les conditions d'enlèvement, contactez LA RESSOURCERIE au 081/26 04 00.

La Ressourcerie ne collecte pas les cartons, ni les verres.

B.8.9.3 LES VIDE-MAISONS & VIDE GRENIERS

HUMBLET ET FILS	082/77 00 17
KARL EISCHEN	0476/97 54 44
LA CHINERIE	0497/94 75 75
LA RESSOURCERIE	081/26 04 00
LE GRENIER EN FOLIE	0478/26 31 09
LE TEMPS JADIS	0473/71 21 35
LOGIPROPRE	081/51 25 47
MARTENS FRANCIS	0474/42 37 78
OXFAM	081/22 22 22
REVALEA NAMUR	0475/66 26 90
TALMASSE JULIEN	0493/56 56 56

DEMANDEZ UN DEVIS AVANT DE VOUS ENGAGER!

B.8.10 LES DIFFÉRENTES AUTRES FORMES DE LOGEMENT

B.8.10.1 LES RESIDENCES-SERVICES



La <u>R</u>ésidence-<u>S</u>ervices est composée d'un ou de plusieurs bâtiments (constituant un ensemble fonctionnel comprenant des logements particuliers) destinés aux personnes âgées de 60 ans au moins (location ou achat). Elle leur permet de mener une vie indépendante en disposant obligatoirement de

services auxquels elles peuvent faire librement appel (repas, service entretien, service infirmier d'urgence, animations). Il n'existe actuellement deux <u>Résidences</u> <u>Services</u> « <u>Sociales</u> » en Wallonie en partenariat avec les Sociétés de Logement Public namuroises.

Le CPAS de Namur a construit deux Résidences Services Sociales

Entour'Âge – Direction : M. S. FARIKOU rue de Dave 163 – 5100 JAMBES 081/33 77 00 chardonnerets@cpasnamur.be

Le Jardin des Couleurs du temps – Direction : Mme F. FEUILLEN chaussée de Nivelles 354 – 5020 TEMPLOUX 081/33 78 40 saintjoseph@cpasnamur.be

12 logements sont gérés par le service du patrimoine du CPAS de Namur, 38 par une société namuroise de logement public (le Foyer Jambois). Sachez qu'il existe des listes d'attente. Cette nouvelle solution logement qui fleurit dans nos régions peut être adéquate pour les personnes disposant de moyens suffisants. Le coût d'hébergement et les services internes à la Résidence Services et extérieurs à celle-ci s'ajoutent au loyer mensuel. L'avantage de la Résidence Services est, qu'en tant que locataire, vous avez une priorité pour entrer dans la Maison de Repos y attenante et pouvez participez aux activités organisées par celle-ci.

RÉSIDENCES SERVICES PRIVÉES

CLAIR SÉJOUR NAMUR	081/74 90 00
CLOS DU RIVAGE EGHEZEE	081/51 23 01
LA SEIGNEURIE D'HARSCAMP NAMUR	081/ 23 63 00
LES LAURIERS WEPION	081/22 23 66
LE MOULIN A VENT BOUGE	081/21 97 11
LES JOURS HEUREUX LONGCHAMPS	081/51 23 01
RÉSIDENCE L'UNIVERS VEDRIN	081/21 93 93
RÉSIDENCE SARDANSON BOUGE	081/21 97 11
RÉSIDENCE LES SOURCES MARCHOVELMETTE	081/20 73 30
RY DU CHEVREUIL EGHEZEE	081/51 26 56
UN TEMPS POUR VIVRE EGHEZEE	081/71 43 50

B.8.10.2 L'ACCUEIL FAMILIAL DES AÎNES

Vous souhaitez bénéficier d'un environnement « familial » et sécurisant à moyen ou long terme ? L'<u>A</u>ccueil <u>F</u>amilial des <u>A</u>înés vous propose « une famille d'accueil » vous garantissant un espace individuel privé, tout en étant accompagné par la famille d'accueil, dans les actes de la vie quotidienne.

La famille d'accueil bénéficie de l'encadrement professionnel de la structure provinciale. Une convention écrite est établie entre la famille d'accueil, le service d'encadrement et vous. Elle définit les droits et devoirs de chacune des parties, le coût de l'indemnité d'accueil couvrant votre hébergement, les frais d'entretien et services rendus.

B.8.10.3 L'HABITAT COMMUNAUTAIRE « ABBEYFIELD »

L'habitat communautaire **ABBEYFIELD** est un concept d'**Habitat Groupé**. Les habitants disposent de leur appartement personnel et se retrouvent pour participer aux tâches communes ainsi que dans un espace communautaire pour partager des repas, des activités, des rencontres,... **0483/46 22 91**

B.8.10.4 L'HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL – 1TOIT2ÂGES

L'asbl 1toit2âges propose à des seniors, disposant d'une chambre meublée à louer durant l'année académique, de les mettre en contact avec des étudiant es. Attention, la domiciliation à cette adresse est interdite.

0496/94 63 50

Deux formules existent:

- > soit l'étudiant e souscrit un contrat de location « <u>de type</u> <u>classique</u> » et le senior dispose alors d'un revenu complémentaire à sa pension,
- > soit l'étudiant e souscrit un contrat de location « à prix économique » en contrepartie d'une présence régulière et du partage de tâches pour aider le senior dans sa vie quotidienne.

Pour plus d'informations sur ces différentes formes de logement, voir partie 3 – annuaire thématique.

Il existe également un guide complet, édité par la <u>F</u>édération <u>N</u>ationale des <u>A</u>ssociations <u>M</u>édico-<u>S</u>ociales (FNAMS) et par la <u>Mutualité Chrétienne</u>, intitulé « Où mieux vivre vieux ? ». Pour vous en procurer un exemplaire, contactez la <u>FNAMS</u> au <u>02/246 49 59</u>

B.8.11 QUAND VOTRE PROJET DE MAINTIEN À DOMICILE S'ORIENTE VERS UN PROJET D'HÉBERGEMENT À COURT OU LONG TERME

B.8.11.1 LES MAISONS DE REPOS – MAISON DE REPOS ET DE SOINS

Votre projet de maintien à domicile peut, selon les diverses circonstances de la vie et votre état de santé, peu à peu, s'orienter vers un projet d'hébergement en maison de repos.

B.8.11.1.1 COMMENT CHOISIR LE « BON MOMENT » ?

Quelques signaux dans votre vie de tous les jours peuvent vous amener à envisager un projet d'hébergement :

- ➤ vous êtes relativement autonome mais ne vous sentez pas en sécurité, pas « rassuré ·e» dans votre chez vous ;
- ➤ vous avez besoin d'être accompagné e dans de nombreux gestes de la vie quotidienne ;
- > votre état de santé nécessite la présence continue de quelqu'un à vos côtés : un proche, un ∙e garde-malade,...;
- > vous êtes de plus en plus désorienté e.

Autant de questions que vous vous posez, que vos proches formulent avec inquiétude. La décision d'entrer en maison de repos est souvent liée à un accident de la vie ou à une dégradation de votre état de santé qui rend difficile, voire précaire votre projet de maintien à domicile.

Le bon moment pour y entrer est à considérer le jour où : la solitude, les difficultés médicales et la perte d'autonomie, sont de plus en plus présentes et les services partenaires de votre maintien à domicile devenus insuffisants.

B.8.11.1.2 COMMENT CHOISIR LA MAISON DE REPOS ?

L'entrée en maison de repos est une nouvelle étape dans votre vie... La préparer rendra cette démarche plus facile, surtout si la maison de repos rencontre vos attentes, et en sachant qu'elle doit vous être accessible selon vos revenus.

Soyez réaliste, tout en restant confiant e et optimiste, la Maison de Repos qui répondra à tous vos souhaits n'existe pas...

Voyez les critères qui, pour vous, sont prioritaires pour votre bienêtre dans votre nouveau lieu de vie :

- ➤ Le lieu: dans votre commune ou à proximité de vos proches ? A la ville ou à la campagne ? A proximité de commerces ou activités culturelles ? Meublé ou vous souhaitez pouvoir y emménager avec des meubles personnels ? Quel confort « hôtelier » possible ?
- ▶ De vie : quelles activités proposées ? La présence d'animaux de compagnie (le vôtre) ? L'ambiance de la maison ?

Le choix entre une <u>Maison de Repos ou une Maison de Repos et de Soins ne sera cependant pas de votre ressort. En effet, c'est une évaluation de votre autonomie, sur base de critères bien précis, qui déterminera si vous avez besoin de soins spécifiques et donc si vous devez chercher plutôt une <u>Maison de Repos et de Soins ou pas.</u> Cette grille s'appelle l'ÉCHELLE DE KATZ – Parlez-en avec votre médecin.</u>

Retrouvez le listing des <u>M</u>AISONS de <u>R</u>EPOS et des <u>M</u>AISONS DE <u>REPOS & DE SOINS <u>PRIVÉES</u> dans l'annuaire thématique namurois en 3^{ème} partie de ce guide!</u>

B.8.11.1.3 QUI PEUT VOUS AIDER ?

- Votre médecin traitant est un e interlocuteur rice privilégié e pour en parler. Non seulement, il elle vous connaît, mais a également une bonne connaissance des maisons de repos de la commune. Il lui sera demandé de fournir à la maison de repos une échelle de Katz, soit une évaluation de votre degré d'autonomie et de vos difficultés.
- > Parlez-en avec vos proches, et/ou les travailleur ses sociaux · qui vous connaissent.
- > Des services d'accompagnement de votre projet de vie existent, tant pour vous, que pour vos proches.

AIDANTS PROCHES asbl	081/30 30 32
AVEC NOS AINES	081/77 67 33
LE BIEN VIEILLIR asbl	081/65 87 00

Contactez « Senoah » qui dispose des adresses des maisons de repos privées de votre commune et hors de celle-ci.



avenue Cardinal Mercier 22 5000 NAMUR

081/22 85 98

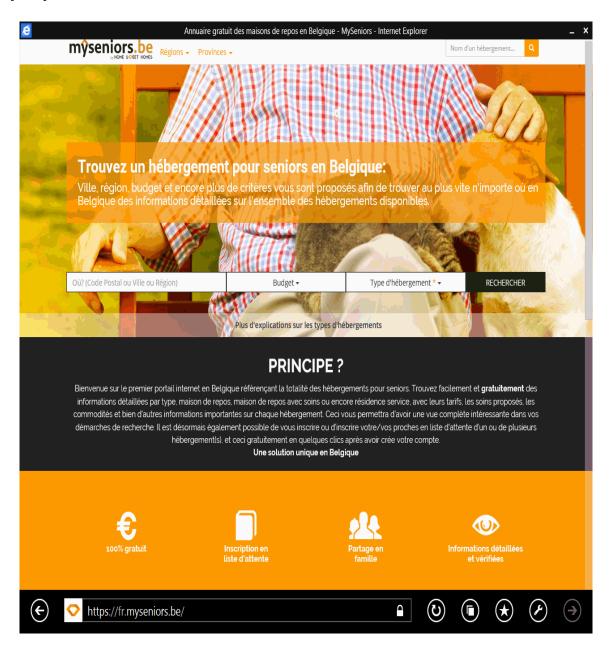
Senoah a créé un guide pratique pour vous aider dans vos recherches. Vous pouvez le consulter sur leur site internet, en leurs bureaux ou demander à le recevoir à votre domicile – N'hésitez pas à les contacter! www.senoah.be





Consultez la plateforme « myseniors.be » - annuaire gratuit!

- Vous pourrez y effectuer des recherches sur les <u>Résidences</u> <u>Services</u>, les <u>Maisons de Repos/Maisons de Repos et de <u>Soins</u> qui existent dans votre région ou celle où vous souhaitez vous établir en sélectionnant le code postal choisi. Vous y trouverez également les adresses des <u>Centres de Soins de Jour et de Courts Séjours</u>.</u>
- vous pourrez sélectionner les <u>Maisons</u> de <u>Repos</u> et/ou de <u>Soins</u>, sur base de vos possibilités de prise en charge des frais d'hébergement, des commodités et des soins qui y sont proposés,...



Vous pouvez choisir également un établissement public : le CPAS de NAMUR vous propose 5 <u>M</u>aisons de <u>R</u>epos et/ou de <u>S</u>oins ayant leurs spécificités ainsi qu'une <u>R</u>ésidence <u>S</u>ervices <u>S</u>ociale :



<u> La Maison d'Harscamp - MRS</u>

rue St-Nicolas 2 081/33 74 85

5000 NAMUR

harscamp@cpasnamur.be

Dir: Mme Véronique BOUTTIN

F	D / ! !	Control of the Control of Control of	
Entour age	- RESIDE	ence-service	SOCIALE
FILE OF ORD	1100101	21100 0010100	2001010

rue de Dave 163 081/33 77 13

5100 JAMBES chardonnerets@cpasnamur.be

Dir: Mr Sébastien FARIKOU





La Closière - MRS

av. de la Closière 2 081/33 75 00

5002 SAINT-SERVAIS

Dir: Mme Martine HAVARD

closiere@cpasnamur.be

Le Grand Pré - MRS-Lits de court séjour

rue A. de Wasseige 76 081/33 76 00

9

5100 WEPION Dir: Mr Raoul GORION grandpre@cpasnamur.be





Les Chardonnerets - MRS

rue de Dave 163 081/33 77 00

5100 JAMBES

chardonnerets@cpasnamur.be

Dir: Mr Sébastien FARIKOU

Saint-Joseph - MRS-Lits de court séiour

chée de Nivelles 354 081/33 78 40

5020 TEMPLOUX saintjoseph@cpasnamur.be

Dir: Mme Florence FEUILLEN





Le Jardin des Couleurs du temps - Résidence-Service

Chée de Nivelles 354 081/33 78 40

5020 TEMPLOUX saintjoseph@cpasnamur.be

Dir: Mme Florence FEUILLEN

B.8.11.1.4 <u>VISITEZ PLUSIEURS MAISONS DE REPOS !</u>

Ainsi vous pourrez plus facilement choisir la maison de repos qui vous correspond le mieux, profitez des portes ouvertes!

<u>Fréquentez le Centre de Jour</u> de cette maison de repos si elle en dispose. <u>Si vous devez effectuer un court séjour</u>, privilégiez une des maisons de repos qui vous intéresse et en dispose!

B.8.11.1.5 ANTICIPER VOTRE ENTRÉE CAR IL EXISTE DES LISTES D'ATTENTE!

Vous avez sélectionné certaines maisons de repos susceptibles de vous convenir, surtout n'hésitez pas à les visiter et à vous inscrire sur la liste d'attente! Le délai d'entrée en maison de repos (avec ou sans soins) est parfois long!

Si une place se libère et que vous souhaitez toujours rester à domicile, pas de souci, demandez à rester toujours répertorié/e en liste d'attente (au cas où une place se libèrerait ultérieurement).

B.8.11.1.6 QUELLES FORMALITÉS ADMINISTRATIVES EFFECTUER?

- Munissez-vous de votre carte d'identité, de vignettes de mutuelle, de la preuve de vos revenus.
- Munissez-vous de l'échelle de Katz que votre médecin traitant vous procurera. La maison de repos peut demander au médecin qui y est attaché de vous rencontrer pour évaluer luimême votre autonomie au moyen de cette même grille d'observation.
- ➤ Vous serez invité e à signer la Convention d'Hébergement de l'établissement et le <u>Règlement d'Ordre Intérieur</u>.

B.8.11.1.7 LES FRAIS D'HERBEMENT

1) Il existe autant de prix que de Maisons de Repos et Maisons de Repos et de Soins. Ce prix varie en fonction des services offerts, du type de chambre, des suppléments compris ou non dans la convention d'hébergement que vous devrez signer.

- 2) Si vous disposez de revenus suffisants (pension, APA, économies), vous êtes en mesure d'assumer les frais inhérents à votre séjour et votre argent de poche. Les revenus pris en considération sont : votre pension et celle de votre conjoint, les compléments de pension GRAPA et APA, vos biens immeubles.
- 3) Si vous ne disposez pas de revenus suffisants, le CPAS est tenu d'intervenir dans les frais d'hébergement et d'argent de poche. Le CPAS, par l'intermédiaire du Directeur Financier, peut requérir une hypothèque sur vos biens en garantie de récupération de ces frais.

Attention, si vous souhaitez votre hébergement en maison de repos en dehors de la commune où vous êtes domicilié e, celleci va devoir demander un <u>REQUISITOIRE</u> au CPAS de cette commune. Le réquisitoire est un document par lequel le CPAS s'engage, solidairement, avec vous, au paiement des frais d'hébergement au taux qui lui sera réclamé par la maison de repos accueillante. Le Conseil de l'Action Sociale prend une décision et détermine le montant de l'intervention du CPAS sur base d'une enquête sociale.

<u>Le CPAS intervient dans les frais d'hébergement et d'argent de poche</u>

Le CPAS est tenu de récupérer cette aide en totalité ou en partie, auprès des débiteurs alimentaires. Il s'agit de l'obligation alimentaire déterminée dans le code civil. C'est l'enquête sociale qui déterminera :

- ➤ Le montant de l'intervention du débiteur d'aliment sur base de ses revenus;
- Ou la dispense de son intervention pour des raisons d'équité.

B.8.11.2 LES CANTOUS

CANTOUS sont des Centres d'Animations Les **N**aturel d'Occupations Utiles, généralement pour les personnes souffrant de la pathologie d'Alzheimer ou autres démences apparentées. Ils sont insérés dans des bâtiments conçus de telle manière que les résidents peuvent s'y promener avec un sentiment de sécurité sans se mettre en danger. Ils se composent généralement de chambres individuelles (+/-15) regroupées autour d'une salle de séjour lumineuse (par ex : vue sur un jardin) et pleine de vie. L'objectif est d'offrir aux résidents la possibilité d'optimaliser et de vivre leur autonomie avec le plus d'humanité dans une sorte de cocon faisant référence au « cocon familial » où il est agréable de se retrouver autour de l'âtre (cantou : mot provençal signifiant « coin du feu »).

LA RÉSIDENCE BÉTHANIE NAMUR	081/73 02 35
LE CLAIR SÉJOUR SALZINNES	081/74 52 36
LE HOME SAINT-JOSEPH TEMPLOUX CPAS NAMUR	081/33 78 43

Vous souhaitez plus d'infos sur les CANTOUS, contactez « l'association belge des cantous » à l'adresse suivante :

avenue de Limbourg 26 - 1070 BRUXELLES ou sur le site :

@ www.cantous.be

B.9 VOUS DÉPLACER



Il existe différents moyens pour vous déplacer de manière motorisée: soit les transports en commun, soit avec des bénévoles attachés à votre mutualité ou encore avec des services spécifiques. A ce titre, est paru en 2019, la réédition du « guide namurois des transports sociaux » vous explicitant la palette des services offerts et comment les requérir. Pour votre information, les coordonnées de ceux-ci figurent dans la partie annuaire thématique (partie 3 de ce guide).

Si vous souhaitez plus d'informations ou recevoir ce guide (gratuit), contactez :



Cabinet du Président du CPAS de Namur info@cpasnamur.be

081/33 73 02

Pour vos déplacements, vous pouvez consulter également le site internet de la Ville de Namur :



Service Mobilité Ville de Namur Hôtel de Ville – 5000 NAMUR mobilite@ville.namur.be 081/24 60 86 081/24 60 87 081/24 60 88

B.9.1 LA CARTE DE STATIONNEMENT POUR PERSONNE HANDICAPÉE

Cette carte, personnelle, vous permet de vous stationner aux emplacements déterminés par un panneau (ci-dessus) ou un marquage spécifique au sol, que vous soyez le la conducteur rice ou le la passager e du véhicule (par exemple, dans le véhicule d'un de vos proches ou de votre aide familial e,...).

B.9.1.1 COMMENT L'OBTENIR?

- Vous êtes reconnu e invalide (de 50 à 80 %) ou personne handicapée; vous y avez automatiquement droit, sollicitez-la auprès de votre Administration Communale
 081/24 62 46
- Vous n'êtes pas reconnu e invalide ou personne handicapée; il vous faut alors introduire prioritairement une demande de reconnaissance d'invalidité/handicap auprès de l'Administration Communale.

Vous la recevrez, uniquement par courrier ordinaire, à l'adresse de votre domicile. En principe, cette carte de stationnement est valable à vie ! Vérifiez, cependant, sa date de validité ! La carte de stationnement doit être renvoyée en cas de décès du bénéficiaire.

B.9.1.2 COMMENT L'UTILISER?

Celle-ci doit obligatoirement comporter votre signature et être apposée, pour chaque stationnement, bien en vue sur le pare-brise du véhicule.

Attention, si vous vous garez sur une place non spécifique (même s'il n'y a plus de place vous étant réservée disponible), vous êtes tenu e au respect du code de la route et donc aux modalités de parking ordinaire!

Plus d'informations : 0800/987 99 ou www.handicap.fgov.be

B.9.2 LES TRANSPORTS EN COMMUN

Voyager en bus avec le TEC

Votre **ABONNEMENT « HORIZON »** vous coûtera 36 €/an. Il est délivré « gratuitement » par le TEC si vous bénéficiez du statut BIM en échange d'une attestation prouvant votre statut BIM (à vous procurer auprès de votre mutuelle), d'une copie recto/verso de votre carte d'identité et d'une photo d'identité ordinaire.

Renseignez-vous : TEC Namur-Luxembourg 081/25 35 55 www.infotec.be

Voyager en train avec la SNCB

Demandez votre « BILLET SENIORS » à la SNCB et voyagez, actuellement, pour 6,50 € (tarif 2ème classe) ou 13,80 € (tarif 1ère classe) - aller-retour le même jour, en semaine dès 9h (le week-end sans limite) vers une destination de votre choix en Belgique. Attention, ce ticket n'est pas valable du 14 juillet au 19 août ni les 21 juillet et 15 août.

Renseignez-vous: SNCB 081/25 22 22 ou www.b-rail.be

B.9.3 LES TRANSPORTS SOCIAUX

Le « GUIDE NAMUROIS DES TRANSPORTS SOCIAUX » a été mis à jour en 2019. Il contient toutes les informations nécessaires pour que vous puissiez planifier, à moindre coût, vos démarches, que ce soit une visite familiale, faire une démarche administrative, faire vos courses de façon autonome, vous rendre chez le coiffeur ou à un rendezvous médical,...

N'HÉSITEZ PAS À LE DEMANDER AU 081/33 73 02 - GRATUIT

Nous vous invitons à vous y référer et ne mentionnons ici après que le répertoire téléphonique qui peut vous être utile.

RÉPERTOIRE TÉLÉPHONIQUE

4	Alté	ALTEO asbl	081 24 48 78 - NAMUR alteo.transports.namur@mc.be
6	Centrale des Moins Mobiles Namuroise	CENTRALE DES MOINS MOBILES NAMUROISE	081 55 92 17 – LA BRUYERE cmmnamur@gmail.com
8	CROIX-ROUGE de Belgique	CROIX-ROUGE Citadelle	081 24 17 21 - SAINT-SERVAIS info.crbr@croix-rouge.be
10	CAP MOBILITÉ NAMUR	CAP MOBILITE Namur asbl	081 21 21 01 - WEPION info@capn.be
12	MOBILESEM	MOBILESEM asbl	071 68 79 86 – PHILIPPEVILLE info@mobilesem.be
14		SOS MEDICAL MEUSE asbl	04 263 39 04 - GRACE-HOLLOGNE jacques.parmentier@sos-medical- meuse.be
16	Télé-Service Namur asbl	TELE-SERVICE NAMUR asbl	081 22 33 44 - NAMUR berna.heylens@gmail.com
18	VILLE DE NAMUR	SERVICE MOBILITE-VILLE	081 24 60 86-87-88 - NAMUR mobilite@ville.namur.be
20	TEC NAMUR-LUXEMBOURG	DIRECTION NAMUR - LUXEMBOURG	081 25 35 55 - NAMUR info.nl@letec.be

B.9.4 VOUS ÊTES TITULAIRE D'UN PERMIS DE CONDUIRE ?



Avec le temps, et notamment suite à des problèmes de santé limitant notre autonomie (AVC, thrombose, maladies dégénératives, cancer, ...), notre aptitude à conduire un véhicule (vélo, cyclomoteur, voiture,...) peut être affectée et compromettre tant notre sécurité que celle d'autrui. Prenez contact avec votre médecin et/ou votre spécialiste sans tarder!

Selon les informations de votre dossier médical, votre médecin sera en mesure de répondre à vos questions et <u>d'évaluer l'impériosité ou non de vous orienter</u> vers un département de l'<u>I</u>nstitut <u>B</u>elge pour la <u>S</u>écurité <u>R</u>outière dénommé « <u>le CARA</u> ».

Ce service dispose d'une équipe pluridisciplinaire évaluant votre aptitude à la conduite selon les <u>normes médicales prescrites par la loi</u> (A.R 23 mars 1998).

Vous serez soumis e à un examen neuropsychologique si vous présentez un problème cognitif. Si certaines adaptations de votre véhicule sont nécessaires vous recevrez également l'avis d'experts en adaptation.

Le CARA vous guide dans toutes les procédures administratives pour la restitution de votre permis de conduire; les interventions financières possibles, le contrôle technique, le port de la ceinture,...

Votre médecin ou votre spécialiste vous oriente vers le CARA mais n'est pas tenu d'informer le CARA qu'il vous a orienté e.

Le CARA n'est donc pas un organisme de contrôle 02/244 14 47

Si vous ne vous présentez pas au «CARA», et ce, malgré l'orientation de votre médecin ou d'un spécialiste : vous engagez alors VOTRE RESPONSABILITÉ PERSONNELLE et citoyenne TANT ENVERS VOUS QU'ENVERS LES VICTIMES EN CAS D'ACCIDENT si vous en êtes reconnu e responsable!

L'enquête de police, en cas d'accident, tentera de recueillir toute information sur votre aptitude à la conduire. Si vous n'étiez pas reconnu apte par certificat médical préalable à l'accident ou après un examen au CARA, le Juge du Tribunal de Police peut prendre la décision de vous retirer votre permis de conduire et, en outre, vous condamner à une peine d'emprisonnement et/ou à une amende. La compagnie où vous avez souscrit votre assurance voiture peut exiger le remboursement total ou partiel des dédommagements versés à la victime. Ceci peut vous coûter très cher, surtout en cas de décès de la victime! EN TANT QUE PROCHE D'UNE PERSONNE INAPTE À LA CONDUITE, IL VOUS EST POSSIBLE DE SIGNALER LA SITUATION À LA POLICE COMMUNALE. Demandez une copie écrite de votre déclaration.

B.9.5 L'AMBULANCE ET LES DÉPLACEMENTS MÉDICALISÉS

Sachez que la demande d'intervention **urgente**, si elle est sollicitée par votre médecin <u>avec certificat médical à l'appui</u>, permet une intervention plus importante de votre mutuelle dans les frais encourus. **Contactez votre mutuelle pour obtenir plus d'informations!**



Quand il y a urgence, il n'est pas toujours possible de fournir ce certificat médical immédiatement. Sachez que vous pouvez le fournir à votre mutuelle, après l'intervention des secours, bien entendu dans un délai raisonnable! Demandez l'aide du Service Social de l'hôpital où vous êtes pris e en charge.

Le **site de la Fondation contre le Cancer** offre **un annuaire des transports médicaux**. Les personnes malades souhaitant se rendre à la clinique pourront cibler les transports mis à leur disposition en fonction de leur localité et de l'emplacement de la clinique sollicitée.

Certains services oncologiques ont leurs propres volontaires pour transporter les patient es pour les chimiothérapies et séances de rayons.

www.cancer.be/annuaire/transport

B.9.6 LE SERVICE POSTAL À DOMICILE



Ce service est possible si vous n'êtes plus en mesure de vous déplacer pour vous rendre au bureau de Poste pour acheter des timbres, poster une lettre ou un colis, poster un recommandé ou déposer un virement pour la Banque de la Poste. (Attention, il existe un montant maximum autorisé, renseignez-vous).

Parlez-en à votre facteur rice et apposez à votre fenêtre, quand vous avez besoin de son aide l'affiche « SVP FACTEUR ».

Il sonnera à votre porte pour entendre votre demande!

C. THÉMATIQUE 3

VIVRE AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER



24 novembre 2016, la Ville et le CPAS de Namur ratifient, conjointement avec la Ligue Alzheimer, la

« CHARTE VILLE AMIE DÉMENCE ».



C.1 LE DIAGNOSTIQUE



N'ayons pas d'idées préconçues!

Ce n'est pas parce que nous éprouvons de temps en temps des pertes de mémoire que pour autant nous souffrons de la maladie d'Alzheimer!

Non, la maladie d'Alzheimer ne serait pas héréditaire et ne touche pas que des personnes âgées. Elle n'est donc pas une maladie du vieillissement!

Parlez-en avec votre médecin qui estimera s'il y a lieu de procéder, ou non, à des investigations et à des examens spécifiques! Etablir le diagnostic prend du temps!

Cette maladie évolutive, qui atteint les cellules du cerveau (appelées « neurones ») et, au moins, une autre fonction, vous touchera, tant vous, en tant que patient e, que vos proches et aidant e s proches dans le quotidien.

Plusieurs paramètres seront donc pris en compte indépendamment des pertes de mémoire. Seront analysées également vos capacités d'organisation et de réalisation des tâches quotidiennes, d'éventuelles difficultés de langage et/ou troubles de l'attention et, si ceux-ci s'installent dans la durée.

Si vous êtes âgé e de 75 ans et plus, pour réaliser tous ces examens, votre médecin vous orientera vers un « HOPITAL GÉRIATRIQUE DE JOUR ». Vous y rencontrerez divers professionnel le s pour dresser un bilan global et complet de votre santé et de votre vie quotidienne : médecin psycho-gériatre, psychologue, diététicien ne / nutritionniste, logopède, infirmier e, assistant e social e.

Si vous avez moins de 75 ans, vous serez dirigé e vers un e neurologue.

Divers entretiens et vérifications seront effectués avec ces professionnels : bilan sanguin, examens spécifiques, contrôle du poids...

Il sera alors possible de réaliser une **ÉCHELLE DE KATZ** c'est-à-dire de déterminer votre degré d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne, tels que se laver, s'habiller, se déplacer, se nourrir, aller aux toilettes et gérer sa continence

Un bilan de vos capacités cognitives (de mémoire notamment) sera donc aussi réalisé via le **MMSE** - **ou test de FOLSTEIN** (son score est établi sur 30). Celui-ci explore en outre l'orientation spatiotemporelle, l'apprentissage, l'attention, le calcul, le raisonnement, le langage.

Des rendez-vous réguliers vous seront proposés pour contrôler votre évolution en cas de diagnostic positif.

Aussi difficile que l'annonce du diagnostic soit, ne vous laissez pas submerger par le désespoir !

IL EST POSSIBLE DE VIVRE AVEC CETTE MALADIE...
LA VIE NE S'ARRÊTE PAS...

Vous allez devoir, <u>avec l'aide des professionnels</u>, ANTICIPER CE QUI PEUT L'ÊTRE.

MAIS DANS LA VIE, TOUT NE PEUT PAS ÊTRE PROGRAMMÉ, NI ANTICIPÉ! L'asbl « LE BIEN VIEILLIR » a réalisé un outil pratique pour tenter de comprendre les souhaits des patient e s. Il se décline en 20 fiches reprenant chacune de ces aspirations.

Disponible via « LE BIEN VIEILLIR asbl »

081/65 87 00



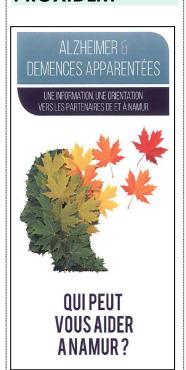
C.2 PATIENTS, QUI PEUT VOUS AIDER À NAMUR ?

C.2.1 À DOMICILE

Outre tous les services mentionnés dans la **THEMATIQUE 2 « VOS BESOINS ÉLÉMENTAIRES »**, il existe des services spécifiques pour vous informer, répondre à vos questions, vous accompagner et vous soutenir au quotidien, tant domicile qu'en maison de repos.

C.2.1.1 INFORMATION / ORIENTATION

AGENT PROXIDEM



La **Référente Communale Démence**, désignée par la Ligue Alzheimer comme « **Agent Proxidem** » est un agent communal de la Ville ou du CPAS spécialisé dans ce domaine.

Elle a pour missions:

- De **vous écouter et vous informer**, ainsi que vos proches et les professionnels requérant un avis, une orientation.
- De **vous orienter vers les services d'aide** disponibles sur le territoire de la commune de Namur.
- De dresser régulièrement l'inventaire des offres de services en ce domaine et révéler ainsi les besoins rencontrés sur le terrain sur le territoire de la Commune de Namur.

Pour recevoir ce fascicule

081/24 63 26 081/33 74 55

VILLE DE NAMUR

les mardi et jeudi matins

DUFOUR Aurélie

Assistante Sociale **Handicontact**

081/24 63 26

CPAS DE NAMUR

les mardi après-midi et mercredi matin

MABILLE Annick

Assistante Sociale,
Accompagnement Social
081/33 74 55

LE BIEN VIEILLIR	CENTRE DE DOCUMENTATION «C'EST MA VIE» - PÔLE	081/65 87 00
Je vieillis, Jexiste, Je decide aussi il C'EST MA VIE I Considera priferapara e ralaura	D'EXPERTISE	
LIGUE ALZHEIMER	Permanence téléphonique dans	0800/15 225
	les trois langues officielles du pays	
	La Ligue Alzheimer organise	
	également des formations pour les	
LA LIGUE	professionnels mais également	
A S B L	pour les familles et les proches.	
	Elle organise aussi des cycles de	
	conférence accessibles à toutes	
	et tous dans les différentes	
	provinces.	
	Enfin, la Ligue édite des fiches	
	pratiques d'informations sur les	
	aides financières, juridiques, les	
	outils et services disponibles, Renseignez-vous au	04/229 58 10
	veligeidilez-Anna an	5-1/22/35 10

C.2.1.2 SUIVI MÉDICAL

CLINIQUE DE LA MÉMOIRE	CHU Dinant-Godinne Explications en page 77	081/42 33 11
HOPITAL GÉRIATRIQUE DE JOUR	CHRN Val de Meuse CHU Namur Sainte-Elisabeth CHU Dinant-Godinne Explications en page 76	081/72 71 71 081/70 83 97 081/42 21 11
MÉDECIN TRAITANT	N'hésitez pas à leur poser vos questions, à faire part de vos craintes et moments difficiles, de votre quotidien, des trucs et astuces	
VOTRE SPÉCIALISTE	que vous avez trouvés pour vous- mêmes pour palier vos difficultés! Explications dès la page 61	

C.2.1.3 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

AVEC NOS AINES	Consultations psycho-sociales à domicile et/ou en maison de repos des patient/es et des aidants-proches – consultations gratuites	081/77 67 33
LE BIEN VIEILLIR	Soutien au projet de vie et à la perte d'autonomie des patients et aidants-proches. Vous faites face à un vieillissement difficile? Consultations psychologiques sur mesure pour évoquer vos difficultés de la vie quotidienne ou celles de vos proches (mémoire, dépendance, deuil, diagnostic de type Alzheimer, etc.) Consultations d'une heure au Bien Vieillir (50€) ou à votre domicile (60€) Accompagnement à la demande, au rythme qui vous convient le mieux	081/65 87 00
	Remboursement possible via votre mutuelle	

N.B Veillez à l'adaptation du logement du patient/e en fonction de ses difficultés d'orientation spatio-temporelles. Une brochure existe : « rester chez soi avec la maladie d'Alzheimer » comment adapter et sécuriser la maison ? Celle-ci est disponible auprès du Centre Indépendant d'Aide Sociale des Mutualités Libres au 071/27.39.80 ou de l'AVIQ

C.2.1.4 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN GROUPE

ALZHEIMER CAFE	Alzheimer Endroit accueillant hors d'un contexte médicalisé, où patient/es, proches et professionnels qui le souhaitent peuvent se retrouver dans une atmosphère conviviale. Objectifs: rompre l'isolement et permettre l'échange entre tous, en encourageant l'expression des émotions ressenties. Plateforme internet sécurisée sous	Namur: chaussée de Louvain 495 5004 BOUGE (arrière friterie Yumbo) 1er vend/ mois 14h à 16h
VIRTUEL	forme de vidéo conférence Inscription www.alzheimer.be	
LE GROUPE DES BATTANTS DE LA LIGUE ALZHEIMER	Il s'agit de rencontres de travail pour les patient/es âgé/es de moins de 65 ans et leur aidant-proche principal. Objectifs: Permettre et encourager l'expression des participants autour de la maladie, des ressources existantes, afin d'amorcer des changements d'attitudes de la société et favoriser la communication entre tous Faciliter l'expression autour des besoins propres de chacun et chacune en termes de qualité de vie	
UN NOUVEAU CHAPITRE	MAISON OUVERTE, LIEU CONVIVIAL D'ACCUEIL à la demi-journée ou la journée complète des patients et aidants proches – payant	0476/98 57 04

C.2.1.5 ACTIVITÉS ET SOUTIEN MÉDICALISÉS

LES CENTRES DE SOINS DE JOUR EN MAISON DE REPOS

ACCUEIL & SOLIDARITÉ - <mark>C</mark> ENTRE D' <u>A</u> CCUEIL DE <u>B</u> OUGE : LES FIGUIERS ET LES OLIVIERS	081/21 97 11
LE GRAND PRÉ – CPAS NAMUR - WÉPION	081/33 76 00
LES JOURS HEUREUX - EGHEZÉE	081/51 23 01
LES OMBRELLES – RÉSIDENCE L'UNIVERS VEDRIN	081/21 93 93

Moyennant un certificat médical du médecin, il est possible pour le patient de participer aux repas de midi et aux activités de ces Centres de Soins de Jour, situés dans les maisons de repos mentionnées ci-dessus.

Il existe un remboursement INAMI

Les activités proposées sont adaptées et permettent d'entretenir la forme (gym douce), la mémoire et les capacités cognitives actives, la santé mentale, de rompre avec l'isolement, de bénéficier d'un repas équilibré et de soins hors du domicile. Parlez-en avec votre médecin puis prenez contact avec le Centre de Soins de Jour que vous choisissez pour une visite et un premier rendez-vous.

Le personnel accueillant vous demandera de leur fournir l'échelle de Katz du/de la patient/e (plus d'infos en page 130 de ce guide).

C.2.1.6 ACCOMPAGNEMENT SOCIAL GÉNÉRALISTE

CPAS NAMUR	SERVICE ACCOMPAGNEMENT SOCIAL accompagnement dans le projet de vie au quotidien et dans les démarches Plus d'explications en page 162	081/33 74 14
CENTRE DE SERVICE SOCIAL NAMUR	Accompagnement Social dans les démarches Plus d'explications en page 51	081/22 73 30





La Ville (<u>C</u>onseil <u>C</u>onsultatif <u>C</u>ommunal des <u>A</u>inés), le <u>CPAS</u> de <u>Namur</u>, la <u>Ligue Alzheimer</u> et la <u>Zone de Police de Namur</u> ont ratifié en 2018 « <u>Le Protocole Disparition Seniors à Domicile</u> » ou « <u>SOSeniors</u>, la boîte dans le frigo ».

Par prévention, si un de vos proches souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée commence à être perdu dans ses déplacements, mieux vaut en avertir son agent de quartier/de proximité et remplir la FICHE IDENTITAIRE reprise à l'intérieur de cette boîte en plastique.

Cette fiche, dont nous avons déjà parlé en début de ce guide (page 40), doit contenir toutes les informations utiles à la police pour retrouver le plus rapidement votre proche en cas de disparition à son domicile. La boîte doit être constamment visible dans le frigo du patient et contenir cette fiche. Vous pouvez y placer également d'autres documents comme une copie de sa carte d'identité, une copie de ses informations médicales comme le groupe sanguin, les allergies, en attente d'une greffe,...

Vous pouvez télécharger la fiche sur le site de la Ligue d'Alzheimer www.alzheimer.be

Dans la boîte SOSeniors, vous trouverez deux autocollants: l'un est à apposer à l'arrière de la porte d'entrée de la personne pour que les professionnels, en cas d'intervention urgente, soient informés que le la patient e dispose de cette boîte dans son frigo; l'autre est à apposer sur la porte extérieure du frigo.

<u>Si vous souhaitez plus de renseignements</u>:

CELLULE DISPARITION DE LA ZONE DE POLICE DE NAMUR 081/24 66 11



www.missingspersons@telenet.be

C.2.2 EN MAISON DE REPOS ET / OU DE SOINS

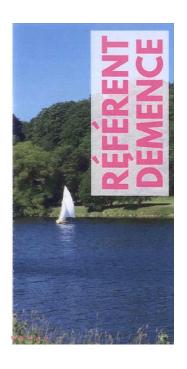
Ce dispositif « Protocole Disparitions Seniors » existe depuis plusieurs années également au sein des maisons de repos selon le même principe de prévention. Les maisons de repos du CPAS de Namur y sont toutes affiliées. Il s'intitule donc « Protocole Disparitions Seniors en Maison de Repos » et remplit les mêmes objectifs.

C.2.2.1 LES RÉFÉRENT·E·S DÉMENCES DANS LES MAISONS DE REPOS ET SOINS DU CPAS DE NAMUR

Les référent e.s pour la Démence au sein des <u>Maisons de Repos</u> et/ou de <u>Soins du CPAS de Namur sont des personnes de conseil et d'avis</u>. Elles répondent notamment aux questions concernant l'encadrement et les soins de la personne résidente, atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de démence apparentée. Les proches etn les membres du personnel de la maison de repos peuvent aussi les interpeller.

Leurs missions:

- Conseiller la Direction de la Maison de Repos sur les possibilités de formation, sensibiliser leurs collègues aux bons comportements et donner des pistes d'action;
- Travailler en collaboration avec le médecin coordinateur de la maison de repos, les médecins traitants des résidents et les responsables nursing en les sensibilisant aux signes naissants de toute démence.
- Contribuer au développement et à la mise en œuvre d'une politique de qualité en matière d'encadrement et de soins.
- Travailler en réseau et diriger, si nécessaire, la personne résidente et/ou sa famille vers d'autres acteurs pertinents et actifs sur le terrain.



- Travailler également en collaboration avec l'Agent Proxidem ou Référent e Démence Communale du CPAS de Namur dans l'élaboration d'outils communs pour tenter d'établir un lien entre les personnes accompagnées par le service Accompagnement Social au domicile et les maisons de repos du CPAS de Namur.

Cette thématique est co-écrite avec leur concours!



Une volonté de faire, une manière d'être ensemble

Pour recevoir le fascicule de présentation des Référent e s Démences en Maisons de Repos du CPAS de Namur, contactez le 081/33 73 02

C.2.2.2 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX PATIENTS EN MAISON DE REPOS

Le La patient e peut également bénéficier d'un soutien psychologique individuel en Maison de Repos et/ou de Soins auprès de :

AVEC NOS AINES

081/77 67 33

C.2.2.3 LES CANTOUS

Les **CANTOUS** sont des **C**entres d'**A**nimations **N**aturel **I**iré d'**O**ccupations **U**tiles, pour les personnes souffrant de la pathologie d'Alzheimer ou autres démences apparentées. Ils sont insérés dans des bâtiments conçus de telle manière que les résidents peuvent s'y promener avec un sentiment de sécurité sans se mettre en danger.

Ils se composent généralement de chambres individuelles (+/- 15) regroupées autour d'une salle de séjour lumineuse (par ex : vue sur un jardin) et pleine de vie. L'objectif est d'offrir aux résidents la possibilité d'optimaliser et de vivre leur autonomie avec plus d'humanité dans une sorte de cocon faisant référence au « cocon familial » où il est agréable de se retrouver autour de l'âtre (cantou : mot provençal signifiant « coin du feu »).

LA RÉSIDENCE BÉTHANIE NAMUR	081/73 02 35
LE CLAIR SÉJOUR SALZINNES	081/74 52 36
LE FOYER SAINTE-ANNE	081/73 97 68
LE HOME SAINT-JOSEPH TEMPLOUX CPAS NAMUR	081/33 78 43
LES VII VOYES VEDRIN	081/21.03.13

Vous souhaitez plus d'infos sur les CANTOUS, contactez « **l'association belge des cantous** » à l'adresse suivante : avenue de Limbourg 26 - 1070 BRUXELLES ou sur le site :

@ www.cantous.be

C.3.1 AU DOMICILE

C.3.1.1 INFORMATION / ORIENTATION

Vous trouverez écoute et orientation dans les mêmes services que ceux mentionnés dans le point précédent :

AIDANT E S PROCHES	www.docaidants.b	oe 0476/98 57 04	
AGENT PROXIDEM	La Référente Communale Démence , désignée par la Ligue Alzheimer comme « Agent Proxidem » est un agent communal de la Ville ou du CPAS spécialisé dans ce domaine.		
ALZHEIMER & DEMENCES APPARENTÉES UNE INFORMATION, UNE ORIENTATION VERS LES PARTENAIRES DE ET À NAMUR		t vous informer ainsi que professionnels requérant tion.	
	 De vous orienter vers les services d'aide disponibles sur le territoire de la commune de Namur. De dresser régulièrement l'inventaire des offres de services en ce domaine et révéler ainsi les besoins rencontrés sur le terrain sur le territoire de la Commune de Namur. 		
QUI PEUT Vous Aider Anamur?			
Pour recevoir ce fascicule	VILLE DE NAMUR les mardi et jeudi matins	DUFOUR Aurélie Assistante Sociale Handicontact 081/24 63 26	
081/24 63 26 081/33 74 55	les mardi après-midi et	MABILLE Annick Assistante Sociale, Accompagnement Social 081/33 74 55	

C.3.1.2 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

AVEC NOS AINES	Soutien psychologique à domicile et/ou en maison de repos des patient/es et des aidants- proches	081/77 67 33
LE BIEN VIEILLIR	Consultations psychologiques sur mesure pour évoquer vos difficultés de la vie quotidienne ou celles de vos proches (mémoire, dépendance, deuil, diagnostic de type Alzheimer, etc.) > Consultations d'une heure au Bien Vieillir (50 €) ou à votre domicile (60 €) > Accompagnement à la demande, au rythme qui vous convient le mieux > Remboursement possible via votre mutuelle	081/65 87 00
PSYCHOLOGUES SPECIALISÉ E ·S	Vivre sereinement l'accompagnement d'un proche (projet transfrontalier INTERREG) Des psychologues spécialisés sont reconnus par l'AVIQ. Leur prestation de soins bénéficie d'un remboursement de votre mutuelle. Valentine CHARLOT via Le Bien Vieillir asbl Laurence ROBAYE via CHU Dinant Godinne Charlotte RONDIA via CHU Bouge CHU Ste Elisabeth	081/42 33 36 081/72 05 50

C.3.1.3 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN GROUPE

AVEC NOS AINES	Soutien psychologique à domicile et/ou en maison de repos des patient e s et des aidant e s proches	081/77 67 33
ALZHEIMER CAFE	GROUPE D'ENTRAIDE de la Ligue Alzheimer Plus d'infos en pages 87 et 150	0800/15 225
LIGUE ALZHEIMER	Groupe des Battants Plus d'infos en page 150	
CPAS NAMUR CENTRE DE SOINS DE JOUR	En partenariat avec l'asbl « Le Bien vieillir »	081/33 76 03
MAISON DE REPOS « LE GRAND PRE » - WEPION	Groupe de Parole pour les proches	
VIE FEMININE - NAMUR	« Oser dire sa fatigue » : groupe de parole pour les aidant e s familiaux les	0472/54 97 69
UN NOUVEAU CHAPITRE	MAISON OUVERTE, LIEU CONVIVIAL D'ACCUEIL Demi ou journée complète pour les personnes vivant un vieillissement cognitif difficile et/ou leurss aidant ·e ·s proches. unnouveauchapitre@gmail.com	rue de la Ferme 1 5140 BOIGNEE (Sombreffe)
	 Maison ouverte de 8h30 à 18h > 50 € la journée (repas de midi compris) > 20 € la demi-journée sans le repas 	
	Attention, rencontre préalable et inscription obligatoire au moins deux jours à l'avance!	

BALUCHON Alzheimer

Les services de gardes malade spécialisé e s offrent aux aidant e s proches de la personne souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée, la possibilité d'une prise en charge au domicile du patient, ce qui leur permette d'avoir un peu de répit dans leur accompagnement. Une phase de mise en confiance, tant du de la patient e que de l'aidant e proche, est d'abord prévue. Ensuite. le ·la aarde malade « baluchonneur euse » permettra à l'aidant e de quitter le domicile et accompagnera le la patient e. Le coût d'une prise en charge s'élève à 65 €/24 heures en ce non-compris les frais de déplacement ou autres frais divers comme prendre soin de l'animal de compagnie du de la patient e,...

Certaines mutuelles prennent en partie en charge ces frais, renseignez-vous auprès de votre mutualité!

BALUCHON ALZHEIMER

0800/15 225 02/673 75 00

SERVICE PROVINCIAL D'AIDES FAMILIALES - ACADAL

Les gardes malades de ce service sont des **aides familial e s** spécialisé e s qui se déplacent au domicile du de la patient e ne pouvant plus rester sans surveillance.

But:

- Permettre la vigilance sur le la patient e, tout en laissant à l'aidant e proche la liberté de pouvoir s'absenter du domicile et de prendre un peu de répit.
- Apporter une aide pratique dans les gestes de la vie quotidienne du/de la patient e : manger, se promener, se distraire, dialoguer,... à l'aide notamment d'une valisette « pédagogique » pour stimuler le la patient e dans ses capacités encore présentes.
- Assurer pour l'aidant e proche une présence active du lundi au dimanche, 24h/24, y compris les jours fériés.

GRILLE TARIFAIRE Service Accompagnatrices à domicile Alzhein			
	Horaires	Tarifs	Type de prestations
En journée	Entre 8h et 18h. > Minimum 3h de prestation	€ 6,00 / heure. (+ 10% de frais de déplacement)	Prestations régulières
Tôt en matinée et/ou En soirée	1. Entre 6h et 8h. 2. De 18h à 23h.	€ 8,00 / heure. (+ 10% de frais de déplacement)	Prestations occasionnelles
Durant la nuit	De 23h à 6h.	€ 6,00 / heure. (+ 10% de frais de déplacement)	Prestations occasionnelles

ACADAL – SPAF 082/74 38 38

C.3.1.5 ACCOMPAGNEMENT SOCIAL GÉNÉRALISTE AU DOMICILE

Le CPAS de Namur dispose d'un service d'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL notamment pour les personnes âgées de plus de 60 ans souhaitant rester chez elles le plus longtemps possible et résidant effectivement sur le territoire de la Commune de Namur.

Les travailleur e s social e s de ce service accompagnent donc la personne (patient e ou aidant e proche) à domicile, tant en collaboration avec les services internes au CPAS de Namur décrits dans la THÉMATIQUE 2 DU PRÉSENT GUIDE qu'avec les services extérieurs comme les mutuelles, les hôpitaux, les maisons médicales et les acteurs namurois du maintien à domicile. L'accompagnement social est réalisé sur base volontaire de la personne accompagnée.

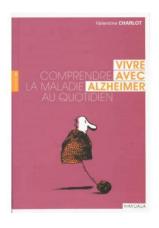
OUTRE LA VALORISATION DES DROITS SOCIAUX, ELLES PROPOSENT:

- le maintien ou l'élargissement du réseau social de la personne (loisirs extérieurs, livraison de livres à domicile, visites de courtoisie,...);
- ➤ la mise en place ou le renforcement du réseau d'aide et de soins à domicile en collaboration avec les coordinateur rice s d'aides et de soins à domicile ;
- ➤ l'organisation et l'accompagnement de la personne lors de ses rendez-vous médicaux, administratifs, juridiques,...;
- > des réunions de concertation à domicile avec les différents partenaires qui soutiennent la personne et ses proches ;
- une aide à la gestion du quotidien : courriers, paiement des factures, établissement d'un budget,...;
- une orientation des aidant es proches vers les services adéquats;
- ➤ leur soutien pour l'entrée dans un logement plus adapté à la situation de la personne et de ses proches au domicile.

CPAS DE NAMUR ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

081/33 74 14

QUELQUES LECTURES PROPOSEES



« Vivre avec Alzheimer »

V. CHARLOT

Ed Mardaga

09/2013

Comprendre la maladie au quotidien - Vivre avec Alzheimer « J'ai choisi de vous parler de ma vision de la maladie, dite d'Alzheimer, qui m'apparaît comme une mosaïque de facultés préservées, perdues ou... gagnées. Une vision optimiste mais réaliste, qui ose regarder les difficultés en face mais qui refuse de ne voir qu'elles. » La maladie d'Alzheimer fait peur; on en parle beaucoup, parfois trop, souvent mal. Voici donc un ouvrage concret et pratique qui décrit le quotidien des personnes atteintes et de leurs proches, sans généralisation ni angélisme, ni dramatisation excessive. Qui explique les symptômes de la maladie à la lumière de ce que l'on sait du fonctionnement de notre cerveau. Et surtout, qui propose des conseils pour accompagner les personnes atteintes, sans les infantiliser, dans le respect de leurs particularités, en s'appuyant sur ce qu'elles sont capables de faire et en mobilisant toutes leurs ressources pour continuer à communiquer. Bref, un livre pour que la personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer reste avant tout une personne, adulte et digne d'intérêt, aux yeux des autres et à ses propres yeux. »

ALZHEIMER SIGE des aidants The state of th	« Alzheimer, le guide des Aidants » une réalisation d'Alzheimer Europe, édition 2014, commande possible via La Ligue Alzheimer	0800/15 225
La maile de d'Aldreimer. DUE FAIRE Y	« La maladie d'Alzheimer QUE FAIRE ? » Fondation Roi Baudouin D/2848/2017/2017 N° de commande : 3511 Livré à votre domicile – gratuit ou téléchargeable sur le site www.kbs-frb.be	02/500 4 555
BLOC-NOTES When a stronger on the stronger of	La Ligue Alzheimer édite trimestriellement sa revue « Blocs- Notes ». L'occasion pour l'association de vous présenter ses activités, son agenda et ses projets, de vous faire part de l'organisation de son colloque annuel ainsi que des dernières nouvelles en matière de Recherche	0800/15 225
Transmitted March 20 - Character Company of the Com	La Fondation Recherche Alzheimer édite mensuellement sa newsletter « Alzheimer de A à Z ». Vous y trouverez réponses aux questions que vous vous posez sur les recherches en cours, des questions-réponses aux lecteurs ainsi que des témoignages. Téléchargeable sur le site www.stopalzheimer.be	

Vous souhaitez davantage connaître vos droits en tant qu'aidant e proche ou prendre connaissance de certains conseils pour vous soutenir?

Nous vous donnons rendez-vous dans la THÉMATIQUE 8 - LES BESOINS DE VOTRE AIDANT E-PROCHE

D.1 SÉCURISER VOTRE DOMICILE

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 (outil proposé en partie 2 de ce guide).
- 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 d'entrée et sonnette.
- Fquipez 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/proximité ou à la police locale pour recueillir ses conseils.

En cas de perte ou de vol de vos clefs, 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 si un de vos proches devait entrer pour vous aider. A défaut, il existe des systèmes de serrures spécifiques. N'inscrivez ni vos nom et prénom, ni votre adresse sur vos trousseaux de clefs. En cas d'absence, ne laissez pas vos clefs à l'extérieur sous votre paillasson ou sous un pot de fleurs,...

- Evitez que vos bijoux et objets de valeur 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 sociétés 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 la 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 signé.

Aménagez votre logement pour éviter les chutes: Sachez qu'un ergothérapeute de votre mutuelle peut se rendre, gratuitement, à votre domicile. Pour éviter les chutes, il peut évaluer, avec vous, l'adaptation de votre logement suite à vos problèmes de santé. Il vous proposera alors des « trucs et astuces » à moindre coût, ou se chargera de prendre contact avec diverses entreprises pour solliciter les devis.

D.2 VOUS SÉCURISER HORS DE CHEZ VOUS

- Marchez toujours dans des endroits bien éclairés et proches des habitations. Faites attention aux mouvements de foule (heures de pointe, entrée et sortie de grands magasins... moments privilégiés des pickpockets!)
- Utilisez votre téléphone portable le moins possible dans un lieu public et ne le prêtez pas à un inconnu. En cas de perte ou de vol, contactez votre opérateur pour faire bloquer votre compte. Votre portable dispose d'un numéro de série, conservez-le bien à votre domicile en cas de perte ou de vol. Il sera également possible à votre opérateur de bloquer l'utilisation de celui-ci.
- Portez votre sac fermé en bandoulière du côté des façades des immeubles et non côté rue pour éviter les vols à l'arrachée. Si vous en êtes victime, lâchez votre sac s'il le faut et criez. Contenu de votre sac : ne transportez ni d'objet de valeur, ni trop d'argent liquide. Optez pour un sac de petit volume. Ne laissez pas vos codes secrets près de votre carte bancaire, ni dans votre portefeuille. Messieurs : évitez de mettre votre portefeuille dans la poche arrière de votre pantalon.
- Si vous vous sentez suivi e : approchez-vous d'autres passants ou entrez dans un commerce ; criez si nécessaire.
- Privilégiez un retrait au guichet de la banque plutôt qu'un retrait au distributeur. En cas de retrait d'argent, faites-vous accompagner d'une personne de confiance,... En cas de difficulté de maniement au distributeur, faites-vous aider par un agent de la banque plutôt que par un inconnu. Ne vous laissez jamais distraire lors d'une opération.

En cas de perte ou de vol de carte bancaire :

CARD STOP 070/34 43 44

Pour toute info, contactez votre AGENT DE QUARTIER/DE PROXIMITÉ

081/24 99 11 ou 081/24 99 12

D.3 BESOIN D'UN CONSEIL OU D'UNE PRISE EN CHARGE JURIDIQUE ?

Si vous souhaitez pouvoir bénéficier d'un conseil juridique, le CPAS de Namur et la Maison des Notaires peuvent vous aider.

Permanence juridique au CPAS de Namur: rue de Dave 165 à 5100 Jambes – accueil - tous les mercredis ouvrables dès 15h45. Vous serez accueilli e par ordre d'arrivée des différents demandeurs.

La MAISON DES NOTAIRES – pour un premier conseil - rue Borgnet 13 à 5000 NAMUR.

www.notaire.be

Vous pouvez également vous rendre à une des permanences de la MAISON DE JUSTICE qui vérifiera avec vous si vous êtes dans les conditions de l'assistance juridique – boulevard Frère Orban 5 à 5000 NAMUR – permanence les lundi-mardi-jeudi-vendredi de 11h à 12h.

081/24 09 10

CONDITIONS DE REVENUS AU 01.09.2018 pour bénéficier d'un avocat e via une

> Aide juridique gratuite

- o en tant qu'isolé e si vos revenus mensuels nets sont inférieurs à
 1.011€/mois
- o en tant que cohabitant e, s' ils sont inférieurs à 1.208 € net/mois
- Aide juridique partiellement gratuite si en tant que cohabitant e vos revenus mensuels nets se situent entre 1.298 € et 1.583 € net/mois

D.4 VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCES ?

LA VIOLENCE PEUT REVÊTIR DIFFÉRENTES FORMES:

- physique (coups avec ou sans objets,...);
- psychologique/morale : intimidation, emprise, insultes, dénigrement,...;
- **économique**: financière, ne pas assurer les besoins élémentaires à son conjoint en dilapidant le budget du ménage ou ne pas permettre au conjoint d'avoir de l'argent de poche,...;
- > institutionnelle : cadre de l'institution, emprise de l'institution, relation inappropriée du personnel avec le patient ou le résident.

Peu importe la ou les formes qu'elle prend, la violence est INACCEPTABLE et PUNISSABLE par la loi.

NE RESTEZ PAS SEUL E! FAITES-VOUS AIDER!

Vous ressentez le besoin d'en parler, que vous soyez victime ou auteur e des faits, une ligne d'écoute avec des professionnels spécifiquement formés est à votre disposition :

RESPECT SENIORS 0800/30 330

Pour être punissable, la violence dont vous êtes victime doit être signalée et reconnue. Faites reconnaître votre état général physique et psychologique par votre médecin traitant qui constatera les lésions et/ou votre traumatisme psychologique.

Certificats médicaux à l'appui, rendez-vous au poste de police ou contactez votre agent de proximité (de quartier), faites un signalement (main courante) et/ou déposez plainte!

AGENT DE PROXIMITÉ DE VOTRE QUARTIER	081/24 99 11
COMMISSSARIAT DE POLICE DE NAMUR	081/24 66 11

D.5 COMMENT PORTER PLAINTE?

Le **SERVICE d'AIDE aux JUSTICIABLES de Namur** peut vous aider <u>gratuitement</u> dans vos démarches pour déposer une main courante ou une plainte, vous assister socio-psychologiquement et vous expliquer les procédures. Il pourra également vous accompagner dans vos démarches chez votre conseiller e juridique, votre avocat e. Les travailleur se s sociaux.les de ce service peuvent également être présents lors des audiences et vous aider à mieux comprendre les jugements rendus, et leurs conséquences. Vous pouvez également bénéficier d'une aide psychologique.

SERVICE D'AIDE AUX JUSTICIABLES NAMUR

081/74 08 14

Quelques explications:

- Une « main courante » est le fait de signaler les faits à la police à titre informatif sans solliciter une « réparation » du préjudice vécu et donc de déclencher des poursuites contre l'auteur e des agressions. Conservez cependant bien précieusement le récépissé du dépôt de la main courante au cas où vous désireriez ultérieurement déposer plainte.
- Le « dépôt d'une plainte » : la police engage d'office une procédure judiciaire contre l'auteur e des agressions dont vous êtes la victime.

Conservez également bien précieusement le récépissé et la copie du dépôt de votre plainte et tout document y relatif :

- certificats médicaux constatant les coups et chocs émotionnels;
- tout document relatif à un dommage matériel (preuves d'achats des biens, de leur réparation ou de leur remplacement,...);
- tout document relatif à une perte de revenus, factures diverses, constats, devis,...

<u>Faites-vous assister par un avocat e</u>?

Celui-ci vous aidera et/ou vous représentera dans toutes les procédures.

• <u>Si vos ressources sont modestes</u>, sollicitez **l'AIDE JURIDICTIONNELLE** au <u>B</u>ureau d'<u>A</u>ide <u>J</u>uridique « un avocat prodéo ou semiprodéo », comme dit dans le langage courant.

Nous en avons parlé en page 171

MAISON DE JUSTICE « BAJ »

081/24 09 10

Munissez-vous de :

- votre carte d'identité :
- d'une composition de ménage récente (via la Maison des Citoyens Ville de Namur);
- de votre dernier <u>Avertissement Extrait de Rôle</u> des Contributions ;
- de tous les documents cités ci-dessus : les certificats médicaux, relatifs aux dommages matériels et financiers,...;
- de vos récépissés de vos mains courantes et/ou dépôts de plainte;
- de vos contrats d'assurance pouvant vous assurer une couverture à frais réduits;
- de tout document émanant d'un service de médiation de dettes afin d'évaluer votre situation financière actuelle.
- Si vous n'avez pas droit à l'aide juridictionnelle, votre avocat e vous demandera des «provisions» pour ses honoraires. Demandez régulièrement un décompte de ses honoraires pour éviter de devoir faire des acomptes trop importants. Conservez les preuves de ces paiements surtout si vous demandez à ce que la partie adverse soit condamnée à «compenser les dépens», c'est-à-dire à vous rembourser d'une partie ou de la totalité desdits frais judiciaires.

- Demandez à votre avocate un détail des frais qu'il vous réclamera (montant de ses prestations à l'heure, en cas de déplacement, frais de photocopies,...).
- INFO COMPLÉMENTAIRE: Votre avocat e vous demandera peutêtre de vous constituer « PERSONNE LÉSÉE ». Cette démarche peut être faite par vous-même ou par votre avocat lorsque vous déposez plainte à la police ou au moyen d'un formulaire spécifique disponible auprès du Parquet.

Attention, il n'est plus possible de se constituer « personne lésée » ou « partie civile » lorsque la procédure intentée est en degré d'appel!

Se constituer « PERSONNE LÉSÉE, vous permet ou permet à votre avocat e d'avoir accès à votre dossier et à l'état d'avancement de celui-ci. Vous serez ainsi informé e de la suite réservée à votre plainte (poursuite ou classement sans suite de votre plainte).

D.6 VOS ASSURANCES

Certaines assurances sont obligatoires comme l'assurance incendie pour votre logement et l'assurance responsabilité civile auto/moto en cas de conduite d'un véhicule.

D'autres assurances sont certes facultatives mais vivement conseillées comme l'assurance familiale ou responsabilité civile si vous possédez un animal de compagnie! Une assurance décès peut prémunir vos proches des frais relatifs à vos funérailles. Certaines assurances-vie sont l'occasion de mettre à l'abri vos proches si vous venez à décéder, en leur permettant d'acquérir certains avoirs.

Parfois une assurance en couvre partiellement voire totalement une autre... ce sont peut-être là des frais inutiles! Lisez bien attentivement vos contrats d'assurance et quels dégâts ils couvrent dans les faits! Sollicitez les conseils de votre assureur se ou de votre courtier e en assurances. Un regroupement d'assurances dans la même société d'assurance vous donne parfois certains avantages financiers ou facilités de paiement (paiement trimestriel ou mensuel au lieu d'un paiement annuel des primes, par exemple).

Conservez bien précieusement vos contrats et avenants à ceux-ci, ainsi que la preuve de paiement des primes.

D.7 GÉRER VOTRE PATRIMOINE

D.7.1 VOTRE BUDGET MENSUEL



Gérer son budget mensuel est parfois difficile: les postes « logement - énergie - santé », notamment, sont de plus en plus importants et lourds dans le budget du ménage.

- > N'oubliez pas de faire valoir vos droits sociaux!
- Etes-vous dans les conditions pour bénéficier du tarif social en matière de téléphonie fixe et/ou mobile ?

Il vous est accessible en tant que titulaire de votre abonnement, si vous ne dépassez pas un certain plafond de revenus imposables (les mêmes que pour l'obtention du statut BIM – page 58 et si un membre de votre ménage est :

- 1) âgé e de 65 ans et plus ;
- 2) reconnu e comme **P**ersonne **H**andicapée à au moins 66%;
- 3) bénéficiaire du **R**evenu d'Intégration Social;
- 4) déficient auditif ou laryngectomisé;
- 1) aveugle, militaire de guerre.

Renseignez-vous auprès de votre opérateur.

➤ En cas de pathologie spécifique (cancer, ...), certains frais de santé peuvent être pris en charge par des fondations ou des ligues, et ce, dans une certaine mesure et à certaines conditions.

N'hésitez pas à vous renseigner!

FONDATION CONTRE LE CANCER

0800/15 800



Allégez votre poste « achat de produits ménagers »

Créez, par vous-même ou avec votre aide familial/e, vos propres produits de nettoyage!

Râpez un petit savon de Marseille et laissez le fondre dans un récipient d'eau chaude. Quand ce mélange est refroidi, ajoutez-y le jus d'un citron et une dose de vinaigre blanc. Ajoutez 4 litres d'eau à cette préparation et mélangez le tout, avant de remplir vos flacons de nettoyage vides et surtout avant usage! Pour vos vitres, quelques gouttes de liquide vaisselle dans un seau d'eau avec une dose de vinaigre blanc suffisent. Une fois vos vitres lavées et encore humides, frottez-les avec du papier journal.

Le citron mélangé à de l'eau chaude est un détachant efficace pour vos boîtes de congélation en plastique et le nettoyage de votre réfrigérateur!

Facile et pas cher par rapport aux produits du commerce!

D.7.2 LA MÉDIATION DE DETTES

Un accident de la vie ou une perte d'autonomie peut occasionner des retards dans vos paiements, voire l'impossibilité d'honorer certaines factures ou de rembourser certains prêts. Ne laissez pas ces factures s'accumuler. Ouvrez-les, même si cela vous angoisse. Il existe des réponses possibles et des services spécifiques pouvant vous aider.

D.7.2.1 LES SERVICES DE MEDIATION DE DETTES

Ces services sont, soit des ASBL agréées, soit mis en place par le CPAS.

CPAS de NAMUR - SERVICE DE MEDIATION DE DETTES	081/33 71 98
LA MAISON DE LA SOLIDARITE asbl – Restos du Cœur	081/22 53 23
SERVICE SOCIAL DES SERVICES DU GOUVERNEMENT WALLON	081/25 02 00

Les médiateur rice s de dettes sont des intermédiaires entre les créancier e s et vous.

Au départ de votre grille budgétaire personnalisée, ils négocient des plans de paiement dans la mesure du possible et vous aident à trouver des solutions à vos difficultés financières. Leurs conseils et interventions sont gratuits.

D.7.2.2 LE REGLEMENT COLLECTIF DE DETTES

Vous pouvez, avec l'aide d'un service de médiation de dettes, d'un avocat ou par vous-même, demander à pouvoir bénéficier d'un Règlement Collectif de Dettes si vous êtes dans une situation de surendettement durable. Cette demande est à introduire auprès du greffe du Tribunal du Travail. Le tribunal vous désignera un e médiateur rice judiciaire de dettes (avocat e, notaire, huissier e de justice ou service de médiation agréé) qui sera chargé e d'établir une proposition de plan de remboursement qu'il vous soumettra ainsi qu'à vos créancier e s. Chaque partie s'engage à le respecter pour la durée qui aura été fixée soit de manière concertée avec vous et vos créancier e s, soit par le Tribunal. Contactez les services de médiation de dettes namurois précités pour plus d'informations ou consultez:

www.observatoire-credit.be

D.7.3 <u>L'ADMINISTRATION ET LA PROTECTION DES PERSONNES</u> MAJEURES

- Parfois, pour des raisons de santé, nous ne sommes plus, provisoirement ou définitivement, en mesure de gérer par nousmêmes nos biens, notre patrimoine, notre situation financière.
- Nous pouvons également provisoirement ou définitivement, ne plus être assez clairvoyants pour pouvoir prendre, de manière raisonnable ou responsable, des décisions nous concernant : des actes civils (mariage, divorce,...) ou concernant la protection de notre personne.
- Les lois évoluent avec le temps et s'adaptent aux réalités humaines que nous vivons. En ce sens, le la législateur rice a promulgué une nouvelle loi en mars 2013 concernant l'administration et la protection des personnes majeures.

- ➤ Il est désormais possible d'obtenir assistance ou d'être représenté e par un tiers (une personne de confiance, un administrateur pour nos biens et/ou notre personne). Vous avez la possibilité de le désigner au préalable.
- Vous pouvez déposer une requête pour vous-même ou pour un tiers, par écrit, auprès du Juge de Paix du canton judiciaire de la résidence ou du domicile de la personne que vous souhaitez protéger. Le Juge de Paix vous entendra, ainsi que la personne à protéger et son entourage, en vue de prendre une mesure individualisée d'assistance ou de représentation, et ce, en tenant compte de votre situation personnelle, tout en vous associant dans la prise de décision.

Deux possibilités:

- Le « mandat » ou « protection extrajudiciaire » : qui consiste en la désignation, par vos soins, d'une ou plusieurs personnes chargées de vous représenter dans la gestion de votre patrimoine personnel (ressources, biens,...), et ce, le jour où vous ne serez plus en mesure de le faire par vous-même. Par cette démarche, vous anticipez et décidez personnellement de qui vous représentera, selon quels principes et pour quels actes! Ce mandat doit être écrit, signé par vos soins ainsi qu'enregistré auprès de la Fédération du Notariat ou du Greffe de la Justice de Paix.
- La « mise sous administration » ou « protection judiciaire » est possible, notamment si le mandat de protection extrajudiciaire s'avère insuffisant ou si vous n'avez pas signé de mandat et qu'il y a nécessité de vous assister et/ou vous représenter soit dans la gestion de vos biens et/ou dans la gestion de votre personne. Dans la requête, déposée auprès du même Juge de Paix que précité, par toute personne intéressée, doivent figurer notamment :
 - 1. Une attestation de résidence de la personne qu'on souhaite protéger datant de 15 jours tout au plus.

- 2. Un « certificat médical circonstancié » daté de moins de 15 jours suivant le jour de l'examen médical effectué pour solliciter la mesure. Pour plus d'informations concernant ce certificat médical, parlez-en avec votre médecin traitant qui connaît cette mesure et la procédure à suivre. Un modèle de demande de mise sous administration peut être demandé au Greffe de la Justice de Paix,
- 3. Une copie de votre requête.

Plus d'informations:

LA MAISON DES NOTAIRES	rue Borgnet 13 5000 NAMUR	081/22 21 09
	www.notaire.be	
	premier conseil - permanence gratuite tous les samedis matin	

<u>Auprès du greffier de la Justice de Paix</u>

Si votre résidence se situe au nord de Namur: 081/24 31 00 Les anciennes communes de Beez, Belgrade, Boninne, Bouge, Champion, Cognelée, Daussoulx, Flawinne, Gelbressée, Marche-les-Dames, Saint-Marc, Saint-Servais, Suarlée, Temploux et Vedrin et la partie du territoire de la ville de Namur située au Nord de la ligne médiane de la Sambre et de la Meuse (rive gauche).

<u>Si votre résidence se situe au Sud de Namur</u>: <u>081/22 38 13</u> <u>Les anciennes communes de</u> Dave, Erpent, Jambes, Lives-sur-Meuse, Loyers, Malonne, Naninne, Wépion, Wierde et la partie du territoire de la ville de Namur située au Sud de la ligne médiane de la Sambre et de la Meuse (rive droite).

D.7.4 LA SUCCESSION

Toute personne appelée à recevoir une succession a le choix entre 3 possibilités :

- ➤ Accepter purement et simplement la succession Attention l'héritier devra payer les dettes du défunt s'il y en a même si leur montant est supérieur à l'actif de la succession.
- Accepter la succession sous bénéfice d'inventaire: dans cette situation le patrimoine du défunt et celui de l'héritier restent séparés. L'héritier devra s'acquitter des dettes du défunt au maximum à concurrence de l'actif de la succession. « Cette option doit être déclarée au greffe du Tribunal de Première Instance du lieu où la succession s'est ouverte ».
- ▶ Renoncer à la succession l'héritier refuse la succession tant pour l'actif que pour le passif de celle-ci. « Cette option doit être déclarée au greffe du Tribunal de Première Instance du lieu où la succession s'est ouverte ».

LA MAISON DES	rue Borgnet 13	081/22 21 09
NOTAIRES	5000 NAMUR	
	www.notaire.be	

D.7.4.1 LA SUCCESSION PAR TESTAMENT

Le testament est rédigé de votre vivant pour transmettre vos biens après votre décès!

Vous réfléchissez donc à la manière dont vous voudriez que votre patrimoine soit réparti, en cas d'accident ou de maladie, au moment de votre décès ou si vous vous retrouviez dans l'impossibilité de communiquer.

Le testament olographe

Vous devez le rédiger entièrement à la main, sur une feuille de papier mais en mentionnant bien qu'il s'agit de votre testament et précisant, à défaut d'héritiers, quels seront les légataires universels (ceux qui bénéficieront de biens meubles et immeubles). N'oubliez pas de le dater, de préciser le lieu où vous l'avez rédigé (ex : fait à Namur le 22 août 2018) et de le signer!

FAITES-LE ENREGISTRER CHEZ UN NOTAIRE!

La rédaction de son **testament** <u>personnel</u> est un acte libérateur, bien qu'il puisse être tabou.

Le testament public ou authentique

S'il vous est impossible de rédiger manuellement votre testament, vous devez alors choisir la rédaction d'un testament authentique ou international nécessitant la présence obligatoire d'un notaire et de deux témoins (ou d'un second notaire).

NB: En cas d'absence de testament, la loi prévoit à qui reviennent les biens du défunt : c'est la **DÉVOLUTION LÉGALE**. Si le la notaire ne trouve aucun héritier e à la succession, l'ÉTAT BELGE deviendra l'héritier unique du de la défunt e!

D.7.4.2 LA SUCCESSION PAR DONATION

LA DONATION est rédigée de votre vivant afin de transmettre, de votre vivant, des biens avec jouissance immédiate pour les bénéficiaires. Il convient donc de bien réfléchir car une fois le bien donné, il ne vous sera plus possible de le « récupérer ». Une clause « morale » subsiste – celle-ci détermine, en contrepartie, qu'en cas de difficulté financière future dans votre chef, (de donateur rice) la personne ayant bénéficié de votre donation ait le devoir « moral » de vous aider! Le La bénéficiaire de la donation doit donc lui aussi être en vie!

D.7.5 LE DÉCÈS – QUELLES DÉMARCHES FAIRE ?

Lors du décès d'un proche, 1001 questions se posent à propos **des funérailles, de la succession, des démarches administratives**,... Pour y répondre, Solidaris, la Mutualité Chrétienne et des sociétés d'assurance ont édité une brochure intitulée « Un décès : quelles démarches ? ». Pour vous en procurer un exemplaire, contactez Solidaris en Province de Namur au 081/77 75 00



La <u>F</u>ONDATION <u>R</u>OI <u>B</u>AUDOUIN et La <u>F</u>ÉDÉRATION <u>DU NOTARIAT DE BELGIQUE</u> ont, elles aussi, publié une brochure téléchargeable sur le net ou disponible gratuitement auprès de la Fondation Roi Baudouin au 02/500.4.555

« Que faire lors du décès d'un proche ? »



<u>De manière générale</u>: une fois le **décès constaté par un médecin**, que ce soit à son domicile ou en institution, celui-ci rédigera une **déclaration de décès**.

- C'est <u>L'ENTREPRENEUR SE DE LA SOCIÉTÉ DE POMPES FUNÈBRES</u> que vous aurez choisi qui se chargera :
 - de recueillir la déclaration de décès et veiller à ce que les volontés du défunt en matière de don d'organes ou de don de son corps à la science soient respectées;
 - de transmettre la déclaration de décès à l'Administration Communale;
 - d'établir un devis et de vous informer des coûts engendrés ;

En cas de difficultés financières, pour autant que vous renonciez à la succession par écrit, il vous est possible de requérir un « ENTERREMENT INDIGENT » via le CPAS. Il s'agit d'une simple demande d'aide sociale à introduire, preuve du renoncement à la succession à l'appui et du solde financier disponible du défunt.

Attention, le fait de solliciter un enterrement indigent ne vous donne pas accès à toutes les options proposées par l'entreprise de pompes funèbres, notamment en matière de cérémonie d'adieu. Renseignez-vous auprès de l'entreprise de pompes funèbres!

 D'organiser les funérailles en veillant aux volontés du de la défunt e si elles sont établies.

ADMINISTRATION COMMUNALE SERVICE DES CIMETIÈRES ET DES SÉPULTURES	081/24 62 12
ENTERREMENT INDIGENT : CPAS DE NAMUR	081/33 70 11
CENTRE FUNÉRAIRE DE NAMUR	081/84 00 91
CENTRE FUNÉRAIRE CHAUDOIR - LALOUX	081/73 75 45
FUNÉRAILLES ALLARD	081/73 97 09
FUNÉRAILLES BODSON	081/20 19 90
FUNÉRAILLES MASSAUX	081/73 35 99
FUNÉRAILLES MATAGNE	081/26 09 99

VOUS:

- Prenez contact avec le la notaire qui vérifiera s'il existe un testament et vous assistera
 - pour débloquer les comptes en banque du défunt ;
 - pour gérer son patrimoine et la gestion des biens du défunt :
 - pour rédiger la déclaration fiscale de succession ;
 - pour effectuer le partage et la liquidation de la succession.

- Prévenez les banques et assurances du défunt, les services de maintien à domicile via le la coordinateur rice des aides et soins à domicile, la mutuelle du défunt, l'office des pensions, le la propriétaire du de la défunt e, les sociétés d'énergie et la SWDE. Si le la défunt e était locataire ou propriétaire... rendezvous en pages 113 de ce présent guide quant à vos droits et obligations.
- Prévenez les personnes proches : famille, aidant e s proches que le la défunt e aura peut-être renseignés.
- Annuler les abonnements télédistribution, à des périodiques et journaux,...

D.7.6 <u>LES FUNÉRAILLES / L'ENTERREMENT</u>

Vous pouvez, de votre vivant, donner vos instructions à vos proches concernant vos funérailles et comment vous souhaiteriez qu'elles soient organisées. La Fédération Royale du Notariat Belge a édité un fascicule pour vous y aider. Sous forme de « questionnaire » à remplir, vous pouvez ainsi faire part de ce que vous souhaitez après avoir rempli une partie reprenant les renseignements relatifs à votre identité. Attention ne s'agit en aucun cas de votre testament!

- Noter les dispositions que vous souhaitez pour vos funérailles et qui sont les personnes à prévenir immédiatement.
- Indiquer tous les renseignements relatifs à votre famille.
- Expliquer la composition de votre patrimoine.
- Préciser les sommes que vous avez reçues ou données récemment.
- nommer les personnes à contacter susceptibles de donner un éclairage sur votre patrimoine et comment vous souhaitez le liquider.
- Indiquer toutes informations utiles complémentaires.

Vous pouvez télécharger la brochure sur le site de la Fédération Royale du Notariat Belge

www.notaire.be

D.7.7 VIVRE SON DEUIL

Vivre son deuil, vivre la séparation avec l'être aimé est une période personnelle et délicate. Il va falloir apprivoiser l'absence, peut-être faire le deuil d'un lieu de vie ou de certains loisirs, organiser votre vie autrement... Cela peut générer toutes sortes de sentiments et d'angoisses... Vous pouvez être dans l'impasse.

Rendez-vous à la THÉMATIQUE 1 « LORSQUE LA VIE VACILLE » du présent guide !

Ne restez pas seul e, osez en parler autour de vous, à votre médecin traitant, vos aidant e s proches.

Il existe aussi des services et groupes d'entraide spécialisés pour accompagner votre cheminement personnel :

ASSOCIATION POUR LE <u>D</u> ROIT DE <u>M</u> OURIR DANS LA <u>D</u> IGNITÉ	02/205 04 85
AVEC NOS AÎNES	081/77 67 33
LA CLAIRIÈRE – service social de l'UTAN Namur	081/72 40 26
LE BIEN VIEILLIR asbl	081/65 87 00
VIVRE SON DEUIL BELGIQUE asbl	010/45 69 92

E. THÉMATIQUE 5

VOS BESOINS DE CONTACTS SOCIAUX

E.1 VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

Vos animaux de compagnie



Votre chemin de vie, vous le parcourez parfois avec un animal de compagnie. Ce dernier vous procure un sentiment de sécurité, un bien-être naturel, une présence.

E.1.1 QUE FAIRE SI VOUS ÊTES HOSPITALISE • OU EN VOYAGE ?

Contactez votre vétérinaire, certains acceptent l'hébergement de votre animal de compagnie dans leur clinique vétérinaire, moyennant des «frais d'hébergement». Votre compagnon à quatre pattes doit être en ordre de vaccination.

Vous pouvez également solliciter son hébergement auprès du centre agréé « VACANCES CANINES » à BOUGE 081/21 37 84

Votre animal peut y être hébergé pour une durée indéterminée, 7 jours sur 7, s'il est en ordre de vaccination. Le tarif journalier pour un chien est actuellement de 14 € et de 9 € pour un chat. Ce prix peut être conséquent dans votre budget, nous vous proposons donc de consulter un/e travailleur/se social/e pour vous conseiller dans cette démarche.

Il existe également des « petsitters » qui peuvent venir à domicile pour garder votre chien ou faire une promenade avec lui. Pour trouver un petsitter, rendez-vous sur le site **www.care.com**.

L'<u>Agence <u>L</u>ocale pour l'<u>Emploi</u> dispose de bénévoles qui peuvent promener et prendre soin de votre animal de compagnie.</u>

E.1.2 LE TOILETTAGE À DOMICILE DE VOTRE ANIMAL

Si vous ne pouvez plus vous déplacer, un salon de toilettage pour chien peut venir à vous !

Pour plus d'informations: Gabriel GUBBELS 0499/37 78 05

E.1.3 QUAND IL DEVIENT DIFFICILE DE PRENDRE SOIN DE VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

Malheureusement la perte de votre autonomie ou de celle de votre partenaire de vie peut vous amener à réfléchir et devoir prendre la décision douloureuse de chercher un nouveau toit pour votre animal de compagnie. Envisager cette séparation est difficile pour chacun : les émotions s'emmêlent...

Et si vous en parliez avec vos proches, votre médecin traitant et le la vétérinaire habituel le ? Ils auront peut-être des solutions d'adoption à vous proposer, vous conseilleront et vous indiqueront les démarches à accomplir.

Certains refuges travaillent en collaboration avec des familles d'accueil pour éviter « la mise en cage de l'animal » en attendant son adoption.

E.1.4 LE BAR À CHATS « CHEZ MISS MIAOUW »

Depuis l'été 2018, un nouveau concept est arrivé du Japon à Namur : LE BAR À CHATS « CHEZ MISS MIAOUW ».

Il vous est possible de rencontrer des chats candidats à l'adoption via l'association « poils et moustaches » en vous rendant dans ce petit café chaleureux et atypique **« CHEZ MISS MIAOUW »**.

Au détour d'un petit café ou d'une pâtisserie maison, vous aurez l'occasion de faire la connaissance de chats de tous âges et toutes races qui attendent de vivre dans un nouveau foyer. Bien sûr il n'est pas question, à la fin de votre consommation, d'emporter directement un des chats présents ; une procédure d'adoption « en bonne et due forme » vous sera alors proposée en collaboration avec l'association « Poils et Moustaches » de Liège.

L'association tient à s'assurer que, tant votre futur 4 pattes, que vous, serez «bien assortis» en fonction de la réalité et des caractères de chacun. Rien ne vous empêche, durant ladite procédure, de vous rendre régulièrement au bar à chats pour lui rendre une petite visite.

Vous pouvez également fréquenter le « bar à chats » sans projet d'adoption... juste parce que vous appréciez leur compagnie conviviale et avez envie de profiter d'un petit moment de « ronronthérapie » bénéfique pour votre bien-être personnel; vous détendre; oser sortir de chez vous; rencontrer d'autres personnes passionnées des chats tout en offrant à l'animal un peu d'attention et de chaleur. Accessible aux Personnes à Mobilité Réduite.











« Chez Miss Miaouw » - rue des Brasseurs 8 - 5000 NAMUR

081/64 08 98

SALLE ET SALON AU REZ-DE-CHAUSSÉE / SALLE DE MUSIQUE (PIANO) EN CAVE

Il existe un reportage TV sur Canal C daté du 12 mars 2018

Ce concept de «bar à chats» fleurit actuellement en Belgique, notamment à Bruxelles, Mouscron et Liège.

E.2 LES LOISIRS

Vous êtes dans l'impossibilité de sortir de chez vous ?

Faites appel au service de **PORTAGE DE LIVRES À DOMICILE** de la Bibliothèque Communale des Capucins – Gratuit - Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 **081/24 64 40**

Vous êtes valide?

- VOTRE MUTUELLE vous propose également diverses activités culturelles et sportives :
 - 1) Seniors Amitiés;
 - 2) ENEO;
 - 3) Espace Seniors.
 - Le CINEX asbl centre-ville (jeux de carte, spectacles) 081/22 40 92
 - L'ACADÉMIE DES BEAUX-ARTS dessin, peinture, céramique, sculpture, gravure, déco, vitrail, BD, Histoire de l'Art



081/25 51 63

Le CONSERVATOIRE (musique, théâtre et art de la parole)

081/24 85 30

Vous trouverez également une série d'associations et maisons de quartier proposant des loisirs dans la partie « annuaire » ou contactez-les!

CELLULE DES AÎNÉS DE LA VILLE DE NAMUR

081/24 65 86

① D'autres activités sont répertoriées dans l'Annuaire – partie 3!

Vous souhaitez renouer avec vos origines wallonnes?

Sachez qu'il existe une publication entièrement écrite en Wallon : « Li Chwès ».

Ce mensuel se constitue : d'Un édito-des billets d'humeur-une recette de cuisine-une rubrique théâtre-l'almanach du mois-4 pages consacrées aux jeunes-la traduction du roman de J. Tousseul : "Le village gris"-2 pages de souvenirs-une poésie-la bande dessinée avec "Gusse èt Fifine" - la présentation d'un livre et des blagues.

Il est publié de septembre à juin. L'abonnement revient à 15 € pour les 10 numéros. Vous souhaitez vous abonner : 081/46 01 51

E.3 CONTINUER À APPRENDRE...

- L'<u>Université</u> du <u>Troisième Age <u>N</u>AMUR vous propose différents cours, des conférences, des voyages, la Cellule de la Mémoire Collective, et participe à des recherches en gérontologie.</u>
- Service de Cohésion Sociale de la Ville de Namur via la Cellule Egalité des Chances - Equipe "Aînés" offre des formations intergénérationnelles.
- Se perfectionner ou acquérir de nouvelles connaissances pour le plaisir ? L'ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE organise une multitude de formations de niveau secondaire ou supérieur, en soirée, le week-end, à horaire décalé ou de jour.

Ecole industrielle et commerciale (EPS Namur)	Chimie appliquée Langues Bureautique Connaissances de gestion	Secrétariat de Direction Informatique et systèmes Brevet de Webmaster	081/25 74 00
Cefor- IEPSCF	Tourisme Horeca Chocolatier Informatique Remédiation	Gestion Boulanger Œnologie Décoration	081/25 51 80
Institut d'Enseignement de Promotion Sociale de la Communauté Française (IEPSCF)	Artisanat Social Langues Informatique Technique	Economique Pédagogique Aide à la réussite Bien- être	081/22 29 03
Ecole Supérieure des Affaires de Namur (ESA)	Gestion Droit Relations publiques Commerce extérieur	Finance Marketing Informatique	081/22 15 80

Institut <u>T</u> echnique <u>N</u> amur (ITN)	Informatique Dessin Cours pédagogiques	Langue des signes Langues	081/72 90 60
Institut Libre de FOrmation Permanente (ILFOP)	Aéronautique Horticulture Informatique Photographie Secrétariat médical Sérigraphie	Langues Tourisme Habillement /ameuble ment Huiles essentielles Pédicure médicale	081/25 37 89

E.4 LES VISITES DE COURTOISIE

UNE VISITE DE COURTOISIE, POUR QUOI FAIRE?

Vous aimeriez recevoir des visites, pour vous divertir <u>chez vous ou</u> pour sortir <u>en extérieur</u>, partager des conversations autour de sujets qui vous intéressent, vivre un moment convivial?

Les volontaires des structures citées sont là pour briser votre solitude ou le sentiment d'être seul e malgré le fait d'être entouré e par des proches ?

Ils peuvent aussi vous «dépanner» à l'occasion pour une petite course « oubliée ».

AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI	081/24 86 00
HESTIA - CROIX ROUGE de Belgique	081/56 41 82
SENOAH – « par des seniors pour des seniors »	0800/17 500

Certaines mutuelles disposent d'un service de bénévoles assurant ce genre de missions, **CONTACTEZ VOTRE CONSEILLER MUTUELLISTE**!

F. THÉMATIQUE 6

VOTRE BESOIN D'ESTIME DE VOUS

Confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres ou besoin de s'accomplir...

F.1 ÊTRE VOLONTAIRE

Vous vous sentez isolé e et en manque de liens sociaux. Vous avez le sentiment de ne plus servir à grand-chose et d'être « transparent e». Vous pensez ne plus compter dans cette société.

Savez-vous pourtant que les rides sur le visage ne représentent pas uniquement la vieillesse mais également le savoir et la sagesse? Cette sagesse d'une vie passée à mieux comprendre ce monde, à vous comprendre vous-même, ainsi que ceux qui vous entourent. Ne laissez pas ce savoir et cette richesse stockés dans votre tête, votre cœur, votre lieu de vie. Offrez-les aux autres dans un souci de solidarité humaine et d'enrichissement mutuel.

Le volontariat/bénévolat est une manière de mettre à profit ce savoir.

Il offre des possibilités infinies d'engagements, que ce soit dans le secteur social, de la santé, des loisirs, de l'éducation, de l'environnement, et bien d'autres encore. Tout peut être envisageable.

C'est également le meilleur moyen pour rester actif ve, conserver des liens sociaux et se sentir utile. De plus, il offre la possibilité de vous investir dans un secteur d'activités que vous aimez.

Si vous vous sentez prêt/e à vous engager volontairement, certains outils et services sont mis à votre disposition pour vous guider et vous informer.

- Le SERVICE VOLONTARIAT DE NAMUR peut vous orienter sur les associations actives dans le volontariat et vous fournir un répertoire du volontariat namurois.
- LA PLATEFORME FRANCOPHONE POUR LE VOLONTARIAT a pour objet social la défense des intérêts des volontaires et la promotion du volontariat en Belgique francophone. Elle peut vous aider dans votre recherche de lieux d'accueil, vous fournir toutes les explications sur les droits et devoirs des volontaires.

Vous pouvez les contacter:

081/31 35 50

02/512 01 12

namur@volontariat.be

SENOAH « les seniors qui aident les seniors »

0800/17 500

F.2 ÊTRE PASSEUR DE MÉMOIRE



Confiez son vécu, son histoire personnelle à « l'Histoire Universelle » est un de vos souhaits ?

Vous pouvez solliciter l'aide:

du <mark>RÉSEAU DES ÉCRIVAINS PUBLICS</mark> de « Lire et Ecrire » Namur 081/74 10 04

Des permanences ont lieu à la Maison des Citoyens de l'Administration Communale. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, une permanence ambulante est accessible <u>uniquement</u> sur rendez-vous.

CENTRE DE LA MÉMOIRE COLLECTIVE de l'UTAN

081/44 61 20

F.3 LE CARNET DE VIE

« FAIRE ENTENDRE SA VOIX JUSQU'AU BOUT DE SA VIE... »

Vous craignez que les professionnels et vos aidants- proches qui vous entourent ne vous connaissent pas assez pour pouvoir vous respecter dans votre intégrité ?

Nous avons abordé vos dernières volontés dans la thématique 2 du guide mais vos aspirations ne s'arrêtent pas à cela! Vous avez votre histoire personnelle, votre vécu, vos loisirs, vos centres d'intérêts qui peuvent évoluer avec le temps, ...

APPRENEZ-NOUS À VOUS CONNAÎTRE!

Voici un des nombreux objectifs auxquels tend à répondre le carnet de vie !

Il vous est proposé d'y recenser:

- les études que vous avez faites et les professions que vous avez exercées;
- les différents lieux où vous avez habité;
- votre situation au moment d'une éventuelle entrée en maison de repos ou dans un établissement de soins;
- vos traits de personnalité;
- vos peurs et craintes;
- vos souhaits et projets;
- vos valeurs les plus importantes;
- l'importance qu'ont vos animaux de compagnie;
- les événements importants de votre vie ;
- les personnes importantes de votre vie ;
- vos centres d'intérêts et loisirs;
- vos **convictions**....

Le CARNET DE VIE EST UN « <u>AIDE-MÉMOIRE</u> » pour les aidant es proches et les professionnels entourant une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée. Toutes les informations y figurant peuvent permettre de mieux la comprendre, mieux la respecter et favoriser le dialogue entre patient, aidant es proches, proches et personnel soignant / encadrant. Le carnet de vie permet de mieux connaître la personne, la reconnaître et optimaliser son accompagnement au quotidien.

A titre d'exemple, lorsque le patient souffrant de la Maladie d'Alzheimer s'agite, écouter une musique qu'il appréciait auparavant peut l'apaiser... la mémoire des sons, quant à elle, ne s'estompant pas.

Invitez ou aidez votre proche à récolter objets personnels, photos, écrits, peintures,... qui lui permettront de revivre un moment agréable et à vous, proches, d'entamer la conversation plus facilement et découvrir, peut-être, ses habitudes de vie d'antan et celles du « ici et maintenant ».

F.4 PARTICIPER À LA VIE COMMUNALE

LE RESEAU DES « GREETERS »

Il s'agit d'un groupe de passionné e s par leur ville ou leur région, soucieux de vous la faire partager le temps d'une rencontre insolite et hors du commun.

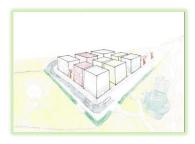
Des Namurois vous offrent une partie de leur temps libre pour vous accueillir et vous faire découvrir leurs quartiers, leurs ambiances et leurs coups de cœur, et ce, gratuitement!

Plus d'informations:

Fédération du Tourisme de la Province de Namur

081/77 67 57 www.greeters.be

LE CONSEIL CONSULTATIF COMMUNAL DES ÂINÉS



A l'écoute des citoyens et au service de la Ville, l'objectif du **Conseil Consultatif Communal des Aînés** est de répercuter aux mandataires politiques les besoins et attentes des aîné/es par le biais de leur participation citoyenne.

Celui-ci s'organise au travers de diverses commissions : environnement, bien-être et santé, mobilité et sécurité, média et intergénérationnel.

Plus d'informations:

081/24 65 86

ccca@ville.namur.be

LE TRICOT URBAIN

Le tricot urbain est une forme d'art qui habille les lieux publics pour les rendre moins impersonnels. Au-delà du projet créatif, cette activité rassemble beaucoup de monde et crée des liens. Si vous aussi, vous souhaitez tricoter en groupe et partager vos connaissances, contactez le service Culture de la Ville de Namur au

081/24 64 33

G.1 L'HIVER





Le dicton de la saison

E l'îvêr s'i fait do vint, gn-arè dè pleuve au prétimps. S'i gn-a trop d'pleuve au prétimps, l'èsté sèrè paujère èt à l'arière-saîson,gn'aurè do vint

G.1.1 FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

HIVER	FRUITS	LÉGUMES	HIVER				
Janvier	Ananas	Carotte	Janvier				
Février	Avocat	Chou blanc	Février				
Mars	Banane	Chou de Bruxelles					
	Citron	Chou frisé					
	Clémentine	Chou rouge					
	Fruit de la passion	Chou-chinois					
	Grenade	Citrouille					
	Kaki	Céleri					
	Kiwi	vi Endive					
	Litchi	Mâche					
	Mandarine	Oignon					
	Mangue	Poireau					
	Orange	Pomme de terre					
	Orange sanguine	Salsifis					
	Pamplemousse	Topinambour					
	Papaye						
	Poire						
	Pomme						
		Chou-rave	Dès Mars				
		Petit oignon blanc					

Alimentation

Faites le plein de vitamines avec les fruits et légumes de saison. Privilégiez les aliments plus riches en sucres lents (pain, légumes secs, les pâtes,...). Demandez conseil à votre médecin traitant! L'alcool ne réchauffe pas, évitez-le! En effet, l'alcool fait baisser plus rapidement la température corporelle, augmentant les risques d'hypothermie. Préférez donc toute boisson chaude et de l'eau!

Exercice

Marchez, bougez, sortez l'après-midi aux heures les plus chaudes pour ne pas vous ankyloser, même si l'envie n'y est pas! Se calfeutrer chez soi, rester inactif ve n'est bon ni pour le moral ni pour le physique. Ne faites cependant pas d'efforts importants!

G.1.2 QUE FAIRE EN CAS DE GRANDS FROIDS?

Dehors

Pour éviter tout refroidissement ou hypothermie, assurez-vous de bien vous vêtir en fonction de la durée de votre sortie (gants, écharpe, bonnet,...) et portez des chaussures adaptées.

<u>Trucs et Astuces</u>

Préférez une matière comme la laine plutôt que le coton, ce dernier gardant moins bien la chaleur. Couvrez-vous la tête, le cou, les mains et les pieds. Couvrez votre nez et votre bouche d'une écharpe pour respirer de l'air moins froid.

Veillez à sortir de chez vous durant les heures de clarté où la luminosité et la température extérieures sont optimales. Evitez de marcher sur les plaques métalliques particulièrement glissantes (plaques d'égouts), sur les pierres bleues,...



En cas de verglas, n'oubliez pas que des chaussettes de laine ou de nylon enrobant vos chaussures sont d'excellents antidérapants.

<u>Automobilistes</u>

Redoublez de prudence et emportez avec vous votre téléphone portable, bien utile en cas de besoin. N'hésitez pas à solliciter un de vos proches, un e ami, un e voisin, votre aide familial e, les professionnel le s qui vous entourent, un service social pour vous accompagner dans vos démarches.

Chez vous

- > Aérez votre logement tous les jours pendant 5 minutes pour renouveler l'air.
- Réglez votre thermostat intérieur dans vos pièces de séjour à minimum 19°C et maximum 21°C. Sachez que surchauffer votre logement vous fragilise.
- Evitez d'obstruer les cheminées d'aération ou de trop alimenter les poêles à charbon car cela augmente les risques d'intoxication au CO (monoxyde de carbone). Les chauffages d'appoint ou de camping non vérifiés sont à proscrire pour les mêmes raisons.
- Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage.
- > N'hésitez pas à leur demander de l'aide.





Le dicton de la saison

Après l'pleuve, vint l'bon timps Broulârd qui monte do bwès anonce li pleuve

Les beaux jours reviennent... avec l'envie de sortir de chez soi pour profiter du jardin ou de balconnières...
Des précautions sanitaires sont de rigueur.

G.2.1 FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

HIVER	FRUITS	LÉGUMES	HIVER						
Avril	Avocat								
	Banane	Asperge blanche							
	Citron	Bette							
	Fruit de la passion	Carotte							
	Kiwi	Chou blanc							
	Litchi	Chou rouge							
	Mangue	Chou-rave							
	Papaye	Céleri							
	Pomme	Epinard							
		Laitue romaine							
		Oignon							
		Petit oignon blanc							
		Radis							
Dès Mai	Melon	Asperge verte	Dès Mai						
	Nectarine	Aubergine							
	Prune	Betterave rouge							
	Pêche	Chou frisé							
	Tomate	Tomate Chou-chinois							
	Tomate charnue	Chou-fleur							
		Concombre							
		Fenouil							
		Pomme de terre							
		Radis long							
		Rhubarbe							

			_ ,
<u>Dès Juin</u>	Cerise	Artichaut	<u>Dès Juin</u>
	Fraise	Asperge verte	
	Framboise	Brocoli	
	Pastèque	Carotte	
	Tomate Peretti	Chou Romanesco	
		Courgette	
		Céleri branche	
	Haricot Navet Pois mange-tout		
		Poivron	
		Petit pois	

G.2.2 LES POTAGERS COLLECTIFS

Diverses associations ont créé, dans leur quartier, un potager collectif. C'est l'occasion, au travers de la culture de fruits et légumes de saison, de nouer des liens entre voisins de toutes générations et de toutes cultures; de partager un moment convivial où chacun apporte son expérience et son savoir-être.

Il existe peut-être un potager communautaire près de chez vous ?

W Potager Collectif Plantois » La Plante - contact via la JOC de Namur
0472/24 57 40

« Le Jardin Saint-Antoine » Bomel - contact via la Maison
 Médicale de Bomel
 081/26 09 33

> « Le Bosquet » Salzinnes - contact au 0495/25 20 86

" Potager des Herbes Folles » Namur081/66 25 35

"L'oiseau Bleu" contactez le Comité de Quartier autour de la rue de Dave
0497/53 09 34

« Une main tendue » Namur centre
 081/23 02 05

Nature et Progrès asbl peut vous renseigner 081/32 30 57

Certains particuliers mettent aussi à disposition des parcelles de leur terrain – Vous trouverez leurs offres sur www.pretersonjardin.be.



<u>Le dicton de la saison</u> I gn- a rin pus auji à supwarter qui l'bia timps.

G.3.1 FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ÉTÉ	FRUITS	LÉGUMES	ÉTÉ	
Juillet	Abricot	Ail	Juillet	
	Airelle	Artichaut		
	Avocat	Aubergine		
	Banane Bette			
	Cassis Betterave rouge			
	Cerise	erise Brocoli		
	Citron	Carotte		
	Fraise	Chou Romanesco		
	Framboise	Chou blanc		
	Fruit de la passion	Chou frisé		
	Groseille	Chou rouge		
	Groseille maquereau	oseille maquereau Chou-chinois		
	Kiwi Chou-fleur			
	Litchi	Chou-rave		
	Mangue Cima di Rapa			
	Melon Concombre			
	Myrtille Courgette			
	Mûre Céleri			
	Nectarine	rine Céleri branche		
	Papaye	Epinard		
	Pastèque	Fenouil		
	Prune	Haricot		
	Pêche Laitue romaine			
	Quetsche	Maïs		
	Tomate	Navet		
	Tomate Peretti	Oignon		
	Tomate charnue	Petit oignon blanc		
	Fraise des bois	Pois mange-tout		
		Poivron		

		Pomme de terre Potiron Pâtisson Radis Radis long Petit pois	
Dès Août	Figue fraîche Marron Mirabelle Noisette Poire Reine-claude	Catalonia Chou de Bruxelles Courge	Dès Août
<u>Dès septembre</u>	Coing Noix Raisin	Citrouille Panais Poireau	<u>Dès septembre</u>

G.3.2 QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ET PICS D'OZONE



N'attendez pas une vague de chaleur pour prendre contact avec votre médecin traitant, votre infirmier e à domicile, votre aide-soignant e; surtout si vous prenez des médicaments.

- > munissez-vous d'une gourde d'eau lors de tous vos déplacements, arrêtez-vous pour la remplir...;
- buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid,...);
- > restez à l'intérieur particulièrement en cas de pics d'ozone ;
- fermez les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand les températures sont retombées;
- > cherchez l'ombre et les endroits frais :

- > si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence tôt le matin ou le soir après 20 heures ;
- évitez l'alcool et les boissons sucrées ;
- ne restez pas dans une voiture en stationnement ;
- > mettez-vous à l'écoute des medias (radio, T.V. ou internet);
- buvez de l'eau, humidifiez vos vêtements, assurez-vous un apport d'air frais !:
- ne restez pas seul(e), appelez un proche ou un professionnel qui vous entoure.

Prévenez immédiatement votre médecin traitant ou appelez le médecin de garde 1733

Sachez reconnaître les troubles liés aux fortes chaleurs

- douleurs musculaires, crampes, spasmes;
- > faiblesse et fatigue ;
- > température corporelle élevée, transpiration abondante;
- pâleur;
- > maux de tête, nausées ou vomissements.

Sachez reconnaître les troubles liés aux pics d'ozone

- essoufflement lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires;
- irritation des yeux ;
- > maux de tête ;
- maux de gorge.

Sachez reconnaître les troubles liés au « coup de chaleur »

L'organisme ne parvient plus à contrôler sa température qui peut dépasser les 40°. La peau est rouge et sèche. La personne est confuse.

① Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut être mortel

G.3.3 QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE SOLEIL?



Mieux vaut vous protéger du soleil, soit en restant à l'ombre, soit en appliquant sur votre peau une crème solaire à l'indice solaire adéquat. Couvrez-vous la tête d'un chapeau de paille ou d'une casquette.



LE COUP DE SOLEIL EST LÀ ? QUE FAIRE ?

Voici des remèdes simples et à moindre coût

- ✓ Appliquez sur la brûlure du <u>gel biologique d'aloe vera</u> laissez votre peau absorber le produit avant d'en remettre une couche – ne rincez-pas!
- ✓ Appliquez une couche épaisse de <u>yaourt nature</u> sur la peau brulée et laissez reposer 15 minutes avant de nettoyer avec un peu d'eau fraîche.
- ✓ Dans un bol, <u>mélangez une moitié de vinaigre blanc et une</u> <u>moitié d'eau</u> Trempez un linge dans ce mélange et appliquez sur le coup de soleil pendant 5 minutes.
- ✓ Laissez reposer au réfrigérateur une tasse emplie de <u>thé noir ou</u> <u>de thé vert</u> jusque celle-ci soit très froide. Appliquez cette solution ou le sachet de thé refroidit sur la peau.
- ✓ Appliquez des fines rondelles de concombre ou de pommes de terre fraîches sur la peau brûlée.

G.3.4 COMMENT ÉCARTER LES MOUSTIQUES ?

Avec le retour tant attendu du beau temps reviennent aussi les désagréments qu'occasionnent les moustiques... Comment les écarter?



Le remède le plus efficace dans votre chambre, pensez à une moustiquaire encadrant votre lit... Vous en trouverez notamment dans les magasins d'électroménagers et de mini déco pour une somme inférieure à 10 €. Veillez avant

de vous coucher, à ce qu'aucun moustique ne soit enfermé dans votre moustiquaire!

Ne laissez pas traîner dans votre logement ou à l'extérieur de celuici des pots ou vasques contenant de l'eau stagnante... les moustiques adorent y résider et les larves, y attendre leur éclosion. Pensez à décorer vos appuis de fenêtre de géranium et de fleurs de lavande!

Avant de vous coucher, débarbouillez-vous et ne vous asperger surtout pas de parfum, les moustiques sont attirés par les odeurs corporelles et les parfums. Par contre, ils s'écartent de toute senteur à base de d'eucalyptus citronné, de lavande, de cannelle, de santal et de menthe poivrée. Frottez dans vos mains des feuilles de menthe poivrée et frottez doucement les parties que vous souhaitez protéger comme le visage par exemple. Ne faites pas trop la chasse aux araignées, elles apprécient un petit festin à base de moustiques!

Vous êtes piqué e?

- ✓ appliquez sur la plaie des gouttes d'huile essentielles à base de lavande ou la fleur fraîche de la lavande.
- √ vous pouvez aussi couper un oignon en deux et frottez la plaie avec celui-ci.
- √ Vous pouvez également appliquer du sel de cuisine imbibé de vinaigre.

G.3.5 QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE D'ABEILLE OU DE GUÊPE ?



Des précautions d'usage sont de rigueur durant la période estivale pour éviter les piqûres de guêpes, abeilles ou frelons

- Ne buvez pas au goulot de votre bouteille, il se peut que cet insecte y soit pénétré à votre insu. Les piqûres, avec le gonflement qu'elles entraînent dans la bouche et la gorge, peuvent obstruer vos voies respiratoires.
- Si vous mangez dehors, ne sortez vos plats qu'à la dernière minute et couvrez-les d'une moustiquaire prévue à cet effet.
- ➤ Si l'insecte tourne autour de vous, surtout gardez votre calme et ne faites pas de mouvements brusques qui pourraient alors avoir pour effet de provoquer son agressivité... Ecartez-vous-en calmement.
- ➤ Evitez les bombes aérosols qui peuvent être toxiques pour votre santé. Privilégiez plutôt de garnir votre intérieur de plantes comme la citronnelle (qui écarte également les moustiques), des géraniums. Votre pharmacien ne ou magasin « nature » pourra vous proposer des huiles essentielles ayant les mêmes vertus.
- Certains parfums ou produits de beauté attirent ces insectes, renseignez-vous!

Vous êtes piqué e?

- Retirez le dard de l'abeille (petite info : les guêpes ne disposent pas de dard). Si vous êtes piqué e au doigt, ôtez immédiatement vos bagues
- Posez un glaçon ou une crème antihistaminique (renseignez-vous auprès de votre pharmacien ne) sur la piqûre pour atténuer la douleur.

- ➤ Ne grattez pas l'endroit où vous venez d'être piqué e, vous risqueriez d'infecter la plaie et de provoquer des démangeaisons.
- Un numéro d'appel en cas de piqûre : votre médecin traitant ou le centre anti poison. Appel gratuit 24h/24
 070/24 52 45



Des fourmis dans votre logement?

Avant qu'elles ne se présentent à votre domicile... bouchez les trous et les fissures qui pourraient être présents à l'extérieur de votre logement.

Evitez de laisser des aliments gras ou riches en sucre à même le sol. Sachez que le marc de café, les feuilles de menthe ou de basilic sont des répulsifs très efficaces contre les fourmis.

Déposez-les dans une coupelle aux endroits où les fourmis ont élu refuge. L'odeur de la lavande les fait également rebrousser chemin; placez quelques bouquets à proximité des endroits où elles ont pris place. Saupoudrez le chemin des fourmis avec de la levure chimique ou du vinaigre blanc (pur ou dilué très légèrement à l'eau).

G.4 L'AUTOMNE





Le dicton de la saison I gn-a d'si grand mau qui n'euche si p'tit bin.

G.4.1 LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

AUTOMNE	FRUITS	LÉGUMES	AUTOMNE
SEPTEMBRE	Avocat	Bette	SEPTEMBRE
	Banane	Betterave rouge	
	Citron	Brocoli	
	Coing	Carotte	
	Figue fraîche	Catalonia	
	Fraise	Chou blanc	
	Fruit de la passion	Chou de Bruxelles	
	Groseille	Chou frisé	
	Kaki	Chou rouge	
	Kiwi	Chou-chinois	
	Litchi	Chou-fleur	
	Mandarine	Chou-rave	
	Mangue	Cima di Rapa	
	Marron	Citrouille	
	Noisette	Courge	
	Noix	Céleri	
	Papaye	Céleri branche	
	Poire	Epinard	
	Pomme	Fenouil	
	Prune	Laitue romaine	
	Quetsche	Maïs	
	Raisin	Oignon	
	Tomate	Panais	
	Fraise des bois	Petit oignon blanc	
		Poireau	
		Poivron	
		Pomme de terre	

		Potiron Salsifis Topinambour	
DÈS OCTOBRE	Ananas Clémentine Grenade Orange	Endive Mâche	DÈS OCTOBRE
DÈS	· ·		
NOVEMBRE	Orange sanguine Pamplemousse		

G.4.2 AVEZ-VOUS VERIFIE LE BON ETAT DE MARCHE DE VOTRE INSTALLATION DE CHAUFFAGE ?

Si tel n'est pas le cas, faites-le sans tarder pour éviter toute intoxication au monoxyde de carbone, plus communément appelé CO.

Le CO ou monoxyde de carbone est produit dans votre maison lorsque certains appareils de chauffage, chauffe-eaux et chauffe-bains ne sont pas entretenus adéquatement et régulièrement et/ou que l'évacuation des gaz brûlés n'est pas suffisante.

La concentration excessive en CO (monoxyde de carbone) dans votre logement est nocive et très dangereuse!

Vous pouvez ressentir divers désagréments comme :

- sensation de malaise, vertiges, nausées ;
- fatigue, somnolence, grande faiblesse;
- difficulté à bouger ;
- confusion, perte de connaissance, défaillance respiratoire pouvant entraîner la mort! Que faire?

Ouvrez vos fenêtres, sortez de chez vous à l'air libre et contactez immédiatement votre médecin traitant et/ou les services de secours.

Appelez immédiatement le 112

H. THÉMATIQUE 8

LES BESOINS DE VOTRE AIDANT-E-S PROCHE

H.1 AIDANT·E PROCHE: QUI ES-TU?

Etes-vous un e aidant e proche?

N'importe qui peut l'être au cours de sa vie. Vous avez dans votre entourage une personne (un e ami e, un membre de votre famille) en situation de grande dépendance à domicile que vous aidez de façon personnelle et continue, avec ou sans le concours d'intervenants professionnels? Vous assurez à cette personne, à titre personnel et gratuit, un soutien dans les tâches ménagères, les déplacements et rendez-vous divers, le maintien de son budget en équilibre, et ce, dans le respect de son environnement?

Alors oui, vous êtes un e aidant e proche...

Il ne faut pas nier qu'une telle situation puisse engendrer de multiples difficultés dans votre quotidien et vous amener à souvent réorganiser vos journées, vous adapter à moult imprévus!

Tous les jours vous devez vous adapter à l'évolution de la perte d'autonomie et/ou à l'évolution de la santé physique et psychologique de votre proche. Vous mettez, à fortiori, votre vie sociale et vos activités entre parenthèses et composer avec un surplus de tâches. Ne culpabilisez pas, il ne sera probablement pas possible de tout assumer tout e seul e et sans aide... A l'impossible nul n'est tenu. Vous ne devez donc pas vous y obliger!

Il est conseillé de vous fixer des limites et de prévoir des moments de répits pour éviter l'épuisement! Entourez-vous des professionnel·le·s du maintien à domicile certes, mais aussi des professionnel·le·s spécialisé·e·s dans ce domaine pour vous venir en aide.

LES STATUT DE L'AIDANT-E PROCHE

Depuis le 06 juin 2014, la loi relative à la reconnaissance de l'aidant e proche soutenant une personne en situation de grande dépendance définit le statut de l'aidant e proche.

Faute de ratification des arrêtés royaux en la matière, elle n'est toujours pas, à l'heure actuelle, en application.

Pour plus d'informations sur son évolution, nous vous invitons à consulter le site de l'asbl « Aidants Proches ».



www.aidants-proches.be

H.3 AIDER SON PROCHE EN SE RESPECTANT SOI

Aider un proche représente pour l'aidant e :

- de s'impliquer dans la réalité de la personne aidée : l'aider au coucher et/ou au lever, dans la prise des repas, l'occuper durant la journée, lui apporter une présence et une vigilance;
- d'accepter et vivre des bouleversements dans sa relation avec l'autre : dans son humeur quotidienne, ses questionnements qui nous renvoient aussi à nous-même, dans son rôle d'enfant face au parent et inversement, ses responsabilités et les nôtres,...;
- d'accepter une certaine finitude de la relation : la perte de l'être aidé tel qu'il était, l'acceptation de qui il est et deviendra, donc se réinvestir dans une relation humaine où chacun évoluera :
- d'écrire aussi l'histoire familiale quand le proche est un membre de la famille ou y est impliqué... C'est aussi s'ouvrir à la mémoire familiale voire collective... et être témoin des réactions des membres de la famille.

Il est donc tout à fait normal de passer par diverses étapes ou états :

- Le refus ou le déni de la réalité que des réalités de votre proche et de ce que vous vivez en tant qu'aidant ·e.
- La colère et la révolte face à votre impuissance.
- La dépression et/ou la culpabilité de ne pouvoir contrecarrer la réalité ou de ne pouvoir en « faire plus ».
- L'acceptation de la situation, de la réalité, du désarroi de chacun, de votre impuissance et de vos limites.

Vous passez d'une étape à l'autre, sans ordre précis. Vous vous sentez partagé e entre le sentiment d'être obligé e d'aider l'autre et le besoin de vous préserver, de prendre aussi soin de vous,... Pourtant, sachez qu'il est essentiel de vous octroyer du temps et un espace pour vous pour éviter et/ou palier à l'épuisement!

SACHEZ QUE VOUS N'ÊTES PAS TOUT SEUL E

A.1 LES SERVICES D'AIDE AUX AIDANTS- PROCHES

Il n'est pas rare que l'aidant e proche soit le la seul e à assumer les soins et l'accompagnement de la personne aidée sans avoir recours à un service ou quiconque d'autre. La majorité des aidant e s refuse souvent de demander de l'aide ou se décourage après avoir essuyé plus d'un refus!

Accepter de l'aide ne remettra nullement en cause votre implication ou vos compétences auprès de la personne que vous aidez.

Au contraire, cela vous aidera à ne pas devoir assumer des rôles/missions et fonctions qui ne sont pas de votre ressort mais de celui de professionnel le s (soins médicaux, démarches administratives et sociales,...).

- Cela vous permettra, sur le long terme, de réserver votre temps pour votre relation personnelle et émotionnelle avec la personne que vous aidez, tout en consacrant un peu de votre temps à vos propres besoins de « pause ».
- Cela vous permettra dès lors de ne pas vous épuiser et ponctuellement de ne plus répondre présent e de manière sereine et efficace. Cela vous permettra d'éviter des points de tension avec la personne que vous aidez!
- ➤ Vous pourrez être rassuré e et vous déculpabiliser. Prendre soin de vous et être attentif ve à vous, à vos besoins, n'est pas égoïste bien au contraire! Soyez conscient e que, peu importe le motif pour lequel vous souhaitez assumer seul e la totalité des tâches reliées à votre proche, l'exclusivité des soins est très risquée tant pour vous, que pour la personne que vous aidez... Evitons les « distractions et les erreurs de prise en charge » qui pourraient être dues à votre épuisement.

De nos jours les professionnelles travaillent et assurent l'aide en équipe pluridisciplinaire, ce n'est pas pour rien!

Ayez donc recours aux différents services et différents professionnels du maintien à domicile recensés dans ce guide. Entourez-vous également des services plus spécialisés selon les problématiques rencontrées.

AIDANTS-PROCHES asbl

L'asbl Aidants-Proches est active sur tout le territoire de la Communauté Wallonie-Bruxelles et fonctionne par antennes dans certaines régions comme à Namur. Elle bénéficie des subsides de la Région Wallone.

Que vous propose-t-elle?

- La permanence « info'aidants : lundi, mercredi et jeudi de 10h à 16h au 081/30 30 32 ou par mail infoaidants@aidants.be Il s'agit d'une écoute personnalisée, gratuite et confidentielle. Elle vous proposera des informations et orientations vers les services et professionnel·le·s adéquat·e·s en fonction de vos besoins (aides diverses, solutions de répit, droits,...).
- Le centre de documentation en ligne « docaidants.be : c'est un outil développé pour centraliser et partager un ensemble d'informations utiles tant à vous, qu'aux professionnels et personnes intéressées par cette thématique.
- <u>La semaine des aidant e s proches</u>: en octobre des actions de sensibilisation à la thématique en partenariat avec divers partenaires.
- La carte d'urgence « aidant proche »: « s'il m'arrive quelque chose, qui va s'occuper de mon proche ? ».

Cette carte au format « carte de visite » permet de vous identifier en tant qu'<u>aidant e proche OU personne aidée</u>.

La carte « aidant proche »: comprend les coordonnées des personnes de confiance à prévenir en cas d'urgence, ainsi que le nom de la personne aidée pour la carte « aidant proche ».



La carte « personne aidée »: permet, quant à elle, d'identifier, en cas d'urgence, une personne ayant besoin d'aide au quotidien. Les coordonnées des aidant e s proches et/ou personnes de confiance à prévenir sont indiquées au dos de la carte.



Ces cartes sont <u>disponibles sur simple demande</u> auprès de l'asbl aidants-proches, à son siège social ou via le formulaire en ligne sur le site internet de l'asbl : www.aidants-proches.be

« OSER DIRE SA FATIGUE » - VIE FÉMININE NAMUR

« Oser dire sa fatigue » est un groupe de parole de l'association « Vie Féminine » qui se réunit une fois par mois pour soutenir les aidant e s dans leur vécu.

Infos au 0472/54 97 69

H.4 LES SIGNES PRÉCURSEURS D'ÉPUISEMENT DE L'AIDANT-PROCHE

Même si aider l'autre peut être une démarche naturelle spontanée ou, sous le sens du « devoir », prendre soin de l'autre requiert de veiller à éviter la fatigue physique et psychologique. A donner votre énergie plus que vos batteries n'en disposent, vous risquez l'épuisement.

Quelques signes doivent vous éveiller à la réflexion :

- ➤ Vous êtes fatigué · e et éprouvez régulièrement des difficultés à vous endormir ;
- ➤ Vous vous sentez angoissé · e face à la pathologie dont souffre votre proche, face à la séparation avec votre proche,...;

- vous vous isolez; vos journées sont consacrées uniquement à aider votre proche;
- vous êtes déprimé e ;
- > vous avez l'impression de ne jamais disposer d'assez de temps pour effectuer toutes vos tâches, pour vous organiser, ... vous vous sentez dépassé ·e ;
- vous êtes plus vulnérable face aux microbes, votre tension artérielle fluctue anormalement, vous souffrez de rhumatismes, de courbatures, d'affections cardiovasculaires.

Les idées suivantes passent par votre tête : « je ne suis pas à la hauteur », « je vais devenir fou folle », « j'irai jusqu'au bout ».

Il existe un outil, «l'échelle de pénibilité de Zarit», qui mesure l'état d'esprit de l'aidant e proche dans son travail d'accompagnement (charge émotionnelle, physique, financière,...). Cette échelle permet d'évaluer, <u>avec votre médecin</u>, les risques d'épuisement dont vous pouvez souffrir. Vous pouvez la trouver sur internet <u>www.masef.com</u>.

> « Personne ne peut me comprendre, personne ne peut m'aider »... justement si!

Votre épuisement peut engendrer chez vous une attitude ou des comportements inadaptés envers le proche que vous aidez. Ne culpabilisez pas !

Voyez plutôt ce constat comme une opportunité de rebondir avec l'aide de professionnel·le·s approprié·e·s pour y remédier et pour vivre une relation aidant·e-aidé·e plus sereine. Vous y serez tous deux gagnant·es; les professionnels également!

Vous ne pouvez et ne saurez pas tout faire tout e seul ·! Veiller à la qualité de votre relation affective avec votre proche est l'élément qu'un e professionnel le ne pourra offrir car il est soumis à une distance professionnelle de bon aloi. Chacun son rôle.

H.5 CONSEILS ET ASTUCES POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT

- ➤ Faites-vous aider pour accepter doucement que vous ne pouvez pas assumer seul e la dépendance de votre proche.
- ➤ Essayer de vous fixer des limites au jour le jour, dans le temps que vous consacrez à votre proche. Essayer de profiter de moments de répit quotidiennement.
- ➤ Changez-vous les idées autant que possible : évitez de vous isoler, octroyez-vous un temps de détente (activité physique, balade, visite chez un e ami e, coiffeur se, activité culturelle,...).
- > Entourez-vous de professionnel·le·s qui peuvent vous aider, vous soulager.
- ➤ N'ayez pas peur de rejoindre un groupe d'entraide ou de consulter un spécialiste à votre écoute. Exprimez-vous, faites part de vos angoisses, de vos besoins, de vos attentes, de vos doutes,...

H.6 LECTURES CONSEILLÉES

- « Aidants-Proches » indispensables mais invisibles » sur www.questionsante.be édition 2015.
- « Suis-je un aidant- proche? » livret thématique édition 2017.



Disponible gratuitement à Aidants Proches asbl 081/30 30 32

CONCLUSIONS

ET SI J'ACCEPTAIS L'AIDE ?
QU'EST-CE QUI M'EN
EMPÊCHE ?

I. CONCLUSIONS

JE NE SUIS PAS SEULE... ET SI J'ACCEPTAIS DE L'AIDE!

Et si j'acceptais l'aide des services... Qu'est-ce qui m'en empêche?

Que nous soyons aidant e proche ou la personne aidée, il arrive que certains freins nous empêchent de requérir de l'aide ou de l'accepter...

Quels sont-ils?

- La difficulté d'identifier ses besoins et ses droits: « Je suis tellement épuisé e et englué e dans mes difficultés que je ne sais pas de quoi j'ai besoin, ni par quoi commencer ? » ; « Oui, mais ces aides ne sont que pour les personnes à faibles revenus, j'ai une pension raisonnable, je n'y ai pas droit » ; « je suis propriétaire, je n'y ai pas droit » ; Et si vous vérifiez auprès d'une assistante sociale de votre choix ? Celle-ci vous aidera à déceler et prioriser vos besoins!
- <u>Le manque d'information</u>: Au travers de ce guide, les objectifs sont:
 - de vous donner l'information la plus pertinente possible pour que vous puissiez vous adresser au bon service pour une aide adéquate, en réponse à vos besoins et vos questions. N'hésitez donc pas à les contacter pour de plus amples informations ou toute demande d'aide.
 - De vous faire prendre connaissance de vos droits et des aides possibles dans les domaines de la vie quotidienne et ainsi pouvoir répondre à votre projet de maintien à domicile.
 N'hésitez donc pas à les faire valoir et à y recourir!
- La peur du « qu'en dira-t-on »? « Que va-t-on penser de moi ? D'autres personnes vivent des difficultés plus grandes, alors pourquoi me plaindre ? Je ne voudrais pas que ces autres personnes soient dépourvues d'aides à cause de moi ? » Chacun a droit à l'aide sociale donc, pourquoi pas vous ? En outre, le La travailleur se social e est soumis au secret professionnel et au respect de votre vie privée!

- La culpabilité d'oser demander de l'aide: «Il n'est pas convenable de parler des difficultés rencontrées en dehors de chez moi. J'ai toujours tout fait seul·e, je n'ai qu'à continuer ainsi... Je n'ai pas à demander de l'aide pour moi mais priorité à mon aidé qui est en souffrance... » Pourquoi vous interdire l'aide à laquelle vous avez droit ? Osez la demander!
- La peur de faire confiance aux professionnels: Qui mieux que moi me connait ou connait mon aidant e proche? Avec le recul et un détachement affectif, le professionnel peut voir votre situation de manière plus claire et identifier les freins à l'aide. Il vous aidera à les lever, vous orientera et vous accompagnera sur le chemin. Vous êtes libre d'y renoncer également quand vous le souhaitez!
- La peur de ne pas savoir payer ces aides: Le La travailleur se social e est là pour vous renseigner sur les différentes aides possibles; comment les valoriser et les mettre en place; vous aider à trouver des solutions financières pour y avoir accès... Généralement, les services d'un e assistant e social e sont gratuits!



	X		%	1	*	×		×
S	MON ADRESSE							
8	MON PORTABLE				MON TELEPHONE	ш		
S	MES PROCHES							
=	AIDE FAMILIALE			P	AIDE MENAGERE	ш		
S	GESTION FACTURES				ASSISTANTE SOCIALE Permanence sociale 24h/24 - 0800/124 20	C IALE h/24 - 0800/124 20		
e e	MEDECIN TRAITANT Médecin de garde - 1733			+	URGENCE MEDICALE/INCENDIE	CALE/INCENDIE	112	
<u>~</u>	PERSONNEL INFIRMIER				MUTUELLE			
⋖	PHARMACIE DE GARDE	0060	0900/105 00	જ	CENTRE ANTIPOISON	NOSI	070/24 52 45	52 45
	MON AGENT DE QUARTIER			Police	POLICE		101	
<u> </u>	ODEUR DE GAZ	078/8	078/87 087	<u>ر</u> ٠٠				
Confliment des des	- August	IONDI	MARDI	MERCREDI	N JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Repair Denicle	SEMAINIER							
L								

CALENDRIER 2020

	1 4
1	./
	//_
a	O
v	U











									Н	IVE	R									
9		JΑ	NVI	ER					FE	VRII	ER					N	ИAR	S		
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		<u>1</u>	2	3	4	5						1	2							1
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31			24 25 26 27 28				23	24	25	26	27	28	<u>29</u>			
												30	31	Av	ance	er d':	L ne	<u>ire</u>		
PRINTEMPS																				
		ļ	AVRI	L						MAI							JUIN			
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5				<u>1</u>	2	3	4	<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	<u>12</u>	5	6	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14
<u>13</u>	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				26 27 28 29 30 31					29 30								
111										ÉTÉ										
		JL	JILLE	ΞT					ŀ	OO.	Т					SEP	TEM	BRE		
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5						1	2		2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	<u>14</u>	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	<u>15</u>	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30					
							31													
								4	AU1	OV	/INE									
		00	TOE	RE					NO	VEM	BRE					DEC	CEM	BRE		
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4							<u>1</u>		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	<u>11</u>	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	<u>25</u>	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	<u>25</u>	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	28	30	31			
	Kec	<u>uler</u>	<u>a'ur</u>	<u>ie he</u>	ure		30	1							Е	sonn	e an	née	!	

Les livraisons des repas à domicile sont assurées du lundi au samedi, y compris les jours fériés



PARTIE 3

ANNUAIRE THÉMATIQUE DES PARTENAIRES NAMUROIS DE VOTRE MAINTIEN À DOMICILE

POINT INFO

La page Facebook « Département Seniors – Province de Namur » répertorie tout ce qui se passe dans la province pour aider et informer les seniors. Vous pourrez trouver des informations sur toutes les activités de loisirs, sur les conférences/débats, sur les formations, sur les études, sur la protection et la prévention,... Si vous n'avez pas la possibilité d'accéder à internet, vous pouvez demander ces informations au département Seniors de la Province de Namur via le numéro gratuit CATUPAN au 0800/23 147

Créée par la Wallonie, la **Plateforme « Bien Vivre Chez Soi** » a pour but de permettre aux personnes qui ont des capacités restreintes de continuer à vivre chez elles dans de bonnes conditions. Cette Plateforme permet d'informer les personnes, via le site internet www.bienvivrechezsoi.be, sur les conseils, aides et services qui favorisent l'autonomie en Wallonie. Elle permet également aux personnes qui en font la demande de recevoir GRATUITEMENT la visite d'un service conseil. Ce service proposera des solutions d'aménagement. Si vous souhaitez recevoir les informations, contactez-le:

Le **« Guide des aînés namurois »**, réédité en 2014 par le Conseil Consultatif Communal des Aînés, offre aux seniors des informations de première utilité sur les questions qui les concernent. Pour se procurer la brochure : **081/24 65 86**

Le site internet www.espace-senior.be et le site de la Fondation Roi Baudouin mettent gratuitement à disposition des brochures sur des thématiques telles que : les différents lieux de vie, vivre sa sexualité, les Aidant ·e ·s proches, la maladie d'Alzheimer,...

Certaines mutuelles publient également des brochures sur leurs services spécifiques à destination des aînés.

ANNUAIRE THÉMATIQUE NAMUROIS

VOS BESOINS ÉLEMENTAIRES

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL AU MAINTIEN À DOMICILE

<u>C</u> ENTRE DE <u>S</u> ERVICE <u>S</u> OCIAL DE <u>N</u> AMUR ASBL		081/22 73 30
CPAS NAMUR – SERVICE ACCOMPAGNEMENT		081/33 74 14

ADMINISTRATION COMMUNALE DE NAMUR

COHÉSION SOCIALE

CELLULE AÎNES	081/24 87 57
CELLULE ASSISTANTES SOCIALES DE JOUR	081/24 63 84
CLLLOLL ASSISTANTES SOCIALES DE JOOR	081/24 63 85
CELLULE HANDICAP - HANDICONTACT	081/24 63 26
CELLULE MÉDIATION DANS LA CITE	081/24 64 84
CELLULE MÉDIATION LOGEMENT - MÉDIATOIT	081/24 63 14
CELLULE MÉDIATION INTERCULTURELLE	081/24 65 73
CELLULE VIOLENCES INTRAFAMILIALES « D'UNE RIVE A L'AUTRE »	0479/99 59 96
SERVICE PENSION	081/24 30 13
SI IMPOSSIBILITÉ DE SE DÉPLACER	081/24 63 86
MAISONS DES CITOYENS	081/24 62 46

AIDES AU QUOTIDIEN À VOTRE DOMICILE

AIDES FAMILIALES / AIDES MÉNAGÈRES

<u>A</u> GENCE <u>L</u> OCALE POUR L' <u>E</u> MPLOI À NAMUR (ALE)	081/24 86 00
<u>A</u> IDE ET <u>S</u> OINS À <u>D</u> OMICILE MUTUALITÉ CHRÉTIENNE	081/25 74 57
<u>C</u> ENTRALE DE <u>S</u> OINS À <u>D</u> OMICILE MUTUALITÉ SOCIALISTE	081/77 71 00
COSEDI ASBL MUTUELLE LIBERALE	078/15 10 00
MUNALUX MUTUALITÉ NEUTRE	081/25 07 60
OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE	078/15 21 48
<u>S</u> ervice <u>P</u> rovincial d' <u>a</u> ide <u>f</u> amiliale	08 2 /74 38 38

	_		
VIDEC	NACKI	VCEDEC	SOCIALES
AIDES	IVICIN	AGENES	SOCIALES

AIDES MENAGERES SOCIALES	
<u>A</u> IDE ET <u>S</u> OINS À <u>D</u> OMICILE (MUTUALITÉ CHRÉTIENNE)	081/25 74 57
C ENTRALE DE S OINS À D OMICILE - PROJET EN COURS ELABORATION	081/77 71 00
<u>S</u> ERVICE <u>P</u> ROVINCIAL D' <u>A</u> IDE <u>F</u> AMILIALE	08 2 /74 38 38
COORDINATIONS D'AIDES ET DE SOINS À DOMICILE	004 /25 74 57
AIDE ET SOINS À DOMICILE MUTUELLE CHRÉTIENNE	081/25 74 57
<u>CENTRALE DE SERVICES À DOMICILE MUTUELLE SOCIALISTE</u>	081/77 71 00
COSEDI ASBL MUTUELLE LIBERALE	078/15 10 00
OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE	078/15 21 48
<u>V</u> IVRE <u>À</u> <u>D</u> OMICILE EN PROVINCE DE NAMUR PLURALISTE	081/74 33 84
OUVRIERS POLYVALENTS À DOMICILE	
<u>A</u> GENCE <u>L</u> OCALE POUR L' <u>E</u> MPLOI	081/24 86 00
CPAS DE NAMUR - EFT L'OUTIL	0496/21 99 76
COMPAGNONS DEPANNEURS NAMUR	0471/86 38 34
ENTREPRISES DE FORMATION PAR LE TRAVAIL	PAGES D'OR
NATISE ASBL	081/65 40 40
SOLIDARIS BRICO DÉPANNAGE CSD	081/77 71 00
<u>S</u> ERVICE <u>P</u> ROVINCIAL D' <u>A</u> IDES <u>F</u> AMILIALES	08 2 /74 38 38
PETITS TRAVAUX / RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER	004/26 02 40
LE REPAIR'CAFE « LES MACHINES DU VOISIN »	081/26 03 10
LEADER-LIFT – MONTAGE DE MEUBLES EN KIT	0477/64 46 90
TITRES SERVICES	
ACTIEF NAMUR	081/24 94 00
AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI	081/24 86 00
BRICO SERVICES CSD	0472/30 85 42
CHRONO CLEAN	0488/46 59 58
CLIXXS NAMUR	081/24 02 62
DAOUST	081/26 36 85
DOMESTIC SERVICES	081/65 76 95
EKO SERVICES	081/84 90 41
FAMISEC	081/30 44 61
HOME CLEAN SERVICES	081/21 03 53
HOMERUN	081/35 87 32
LOGINET	081/26 24 33
MANPOWER	0800/90 174
·	•

NATISE	081/65 40 40
PROPREMENT DIT	0471/09 63 45
SODEXO – COMMANDES DES CHEQUES TITRES SERVICES	02/547 54 92
TITRES-SERVICES DE BOUGE SPRL	081/21 26 44
AIDE ADMINISTRATIVE ET À L'ÉCRIT	
ESPACE WALLONIE	081/24 00 60
N° VERT	0800/11 901
SERVICE D'ÉCRIVAIN PUBLIC VILLE DE NAMUR	081/74 10 04
AIDES FINANCIÈRES	
<u>C</u> ENTRE DE <u>S</u> ERVICE <u>S</u> OCIAL DE <u>N</u> AMUR ASBL	081/22 73 30
CPAS NAMUR - AIDE INDIVIDUELLE	081/33 70 11
CPAS - CELLULE PLACEMENT EN MAISONS DE REPOS PRIVÉES	081/33 74 14
FONDATION CONTRE LE CANCER - INTERVENTION DANS FRAIS DE FACTURES SOUS CERTAINES CONDITIONS	0800/15 801
<u>S</u> ERVICE <u>P</u> UBLIC DE <u>W</u> ALLONIE	081/32 27 11
AIDE À LA GARANTIE LOCATIVE – PRÊT	
MUTUELLE MUNALUX	081/25 07 40
MÉDIATION DE DETTES & MONT-DE-PIÉTÉ	
CPAS - SERVICE DE MÉDIATION DE DETTES	081/33 71 98
LES RESTOS DU CŒUR - SERVICE MÉDIATION DETTES	081/22 53 23
MONT-DE-PIETE BRUXELLES	02/512 13 85
SERVICE SOCIAL DES SERVICES DU GOUVERNEMENT WALLON	081/25 02 00
VOL DE VOTRE CARTE DE BANQUE	
CARD STOP	070/34 43 44
AIDE SOCIALE GÉNÉRALE	
<u>C</u> ENTRE <u>P</u> UBLIC D' <u>A</u> CTION <u>S</u> OCIALE DE NAMUR SECTEUR DE L'AIDE INDIVIDUELLE	081/33 70 11
COHÉSION SOCIALE - VILLE DE NAMUR	081/24 63 93
<u>C</u> ENTRE DE <u>S</u> ERVICE <u>S</u> OCIAL DE <u>N</u> AMUR	081/22 73 30
CENTRE DE SERVICE SOCIAL DE NAMIOR	1 001/11/00

AIDE & ÉCOUTE PAR TÉLÉPHONE	
CENTRE DE PREVENTION DU SUICIDE	0800/32 123
<u>C</u> ENTRE D' <u>A</u> PPELS <u>T</u> ÉLEPHONIQUE <u>U</u> NIQUE POUR <u>P</u> ERSONNES <u>Â</u> GÉES DE LA PROVINCE DE NAMUR (CATUPAN)	0800/23 147
<u>D</u> ISPOSITIF <u>U</u> RGENCE <u>S</u> OCIALE-VILLE DE NAMUR URGENCES SOCIALES	0800/124 20
PREVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES	02/539 27 44
SOS SOLITUDE	02/248 98 08
TÉLÉ ACCUEIL	107
UN PASS DANS L'IMPASSE – SUICIDE ET ENVIES SUICIDAIRES	081/77 71 50

ALIMENTATION	
COLIS ALIMENTAIRES – MOYENNANT UN PASS VIA UN SERVICE SOCIAL NA	MUROIS
LES 3 PORTES	081/24 50 70
LES RESTOS DU COEUR	081/22 53 23
LES SAUVERDIAS	081/31 21 06
UNE MAIN TENDUE	081/23 02 05
SAINT-VINCENT DE PAUL (SALZINNES)	081/73 73 63
ÉPICERIE SOCIALE — MOYENNANT UN PASS VIA UN SERVICE SOCIAL NAMUR	ROIS
LA FOURMI	081/23 01 94
REPAS À DOMICILE	
CPAS NAMUR – AU CONFLUENT DES SAVEURS – Prix en	081/33 74 14
fonction des revenus- service social	
TRAITEUR LES GRANDS GOURMANDS WÉPION	0473/57 16 88
TRAITEUR OLIVAL MAIZERET	081/58 33 33
TRAITEUR ROMILLY MALONNE	081/44 41 33
TRAITEUR VANDENDAELE	081/21 27 39
WEPION FOOD	081/40 30 12
PORTAGE DE COURSES À DOMICILE	
COURSIER MOSAN	0486/36 76 84
RESTAURANTS SOCIAUX	
AL CHIJE	081/23 18 19
LES RESTOS DU COEUR	081/22 53 23
LES SAUVERDIAS	081/31 21 06
POUSSE LA PORTE	0476/45 15 19
UNE MAIN TENDUE	081/23 02 05

DROITS SOCIAUX	
A GENCE POUR UNE V IE DE Q UALITE	0800/16 061
CPAS DE NAMUR – AIDE INDIVIDUELLE	081/33 70 11
<u>D</u> IRECTION <u>G</u> ÉNÉRALE DES <u>P</u> ERSONNES HANDICAPÉES	0000/007.00
(allocation & carte de stationnement personne handicapée)	0800/987 99
<u>I</u> NSTITUT <u>N</u> ATIONAL D' <u>A</u> SSURANCES <u>S</u> OCIALES <u>T</u> RAVAILLEURS <u>I</u> NDEPENDANTS	02/546 42 11
<u>S</u> ERVICE <u>M</u> ÉDIATION DES <u>P</u> ENSIONS	02/274 19 99
<u>O</u> FFICE <u>N</u> ATIONAL DE L' <u>E</u> MPLOI NAMUR	081/23 50 80
<u>O</u> FFICE <u>N</u> ATIONAL DES <u>P</u> ENSIONS	1765
OFFICE NATIONAL DES PENSIONS NAMUR	081/23 46 10
DEUIL / DONS D'ORGANES /DERNIÈRES VOLONTÉS ,	FIN DE VIE
DEUIL	i
<u>A</u> VEC <u>N</u> OS <u>A</u> ÎNES	081/77 67 33
LA CLAIRIÈRE – SERVICE SOCIAL DE L'UTAN NAMUR	081/72 40 26
LE BIEN VIEILLIR ASBL	081/65 87 00
<u>L</u> IGUE DES <u>U</u> SAGERS DES <u>S</u> ERVICES DE <u>S</u> ANTE	081/74 44 28
VIVRE SON DEUIL BELGIQUE ASBL	010/45 69 92
DON D'ORGANES	
VILLE DE NAMUR – ADMINISTRATION MAISON DES CITOYENS	081/24.62.46
INFOS VIA ADMINISTRATION SPF À BRUXELLES	02/524 97 97
DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ	
VILLE DE NAMUR – ADMINISTRATION MAISON DES CITOYENS	081/24 62 46
INFOS VIA ADMINISTRATION SPF À BRUXELLES	02/524 97 97
ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ	02/502 04 85
EUTHANASIE	;
ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ	02/502 04 85
<u>L</u> IGUE DES <u>U</u> SAGERS DES <u>S</u> ERVICES DE <u>S</u> ANTÉ	081/74 44 28
FUNÉRAILLES – ENTREPRISES DE POMPES FUNÈBRES	·
ADMINISTRATION COMMUNALE & CPAS NAMUR	081/33 70 11
ENTERREMENT INDIGENT ADMINISTRATION COMMUNALE (SERV. DES CIMETIÈRES &	081/24 62 12
SÉPULTURES)	
CENTRE FUNÉRAIRE DE NAMUR	081/84 00 91
CENTRE FUNÉRAIRE CHAUDOIR-LALOUX	081/73 75 45
FUNÉRAILLES ALLARD	081/73 97 09

FUNÉRAILLES BODSON	081/20 19 90
FUNÉRAILLES MASSAUX	081/73 35 99
FUNÉRAILLES MATAGNE	081/26 09 99
	1
SOINS PALLIATIFS	001/22 60 27
FÉDÉRATION WALLONNE DES SOINS PALLIATIFS	081/22 68 37
FOYER SAINT-FRANCOIS	081/74 13 00
ÉNERGIE	
EAU	
CPAS - FONDS TIRAGE DE L'EAU	081/33 70 11
ÉLECTRICITÉ / GAZ / AIDE À LA CONSOMMATION	,
ALLOCATION DE CHAUFFAGE INFORMATIONS	0800/90 929
CPAS DE NAMUR - CELLULE ÉNERGIE	081/33 74 14
CWAPE	081/33 08 10
GUICHET DE L'ÉNERGIE	081/26 04 74
SERVICE PUBLIC FÉDÉRAL ÉCONOMIE	0800/12 033
LOGEMENT	
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON	ЛІСІLE
	/IICILE 081/77 71 00
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON	1
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS	081/77 71 00
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE	081/77 71 00 070/22 12 20
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBERE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL-GESTION LOGEMENT NAMUR	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL-GESTION LOGEMENT NAMUR CPAS NAMUR – ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBERE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL-GESTION LOGEMENT NAMUR CPAS NAMUR — ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE & ACTION LOGEMENT	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66 081/33 74 14
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBERE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL-GESTION LOGEMENT NAMUR CPAS NAMUR – ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE & ACTION LOGEMENT CPAS NAMUR - SERVICE DU PATRIMOINE	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66 081/33 74 14 081/33 73 13
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL-GESTION LOGEMENT NAMUR CPAS NAMUR - ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE & ACTION LOGEMENT CPAS NAMUR - SERVICE DU PATRIMOINE FOYER JAMBOIS SOCIÉTÉ DE SERVICE PUBLIC	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66 081/33 74 14 081/33 73 13 081/33 04 50
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL- GESTION LOGEMENT NAMUR CPAS NAMUR – ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE & ACTION LOGEMENT CPAS NAMUR - SERVICE DU PATRIMOINE FOYER JAMBOIS SOCIÉTÉ DE SERVICE PUBLIC FOYER NAMUROIS, SOCIÉTE DE SERVICE PUBLIC	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66 081/33 74 14 081/33 73 13 081/33 04 50 081/25 49 99
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT - ERGOTHÉRAPEUTES À DON CENTRE DE SERVICES À DOMICILE SOLIDARIS ESPACE SOLIVAL MUTUELLE CHRÉTIENNE COSEDI MUTUALITÉ LIBÉRALE OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE AIDES & ACCÈS AU LOGEMENT ADMINISTRATION COMMUNALE - MEDIATOIT ADMINISTRATION COMMUNALE - RÉGIE FONCIÈRE AGENCE IMMOBILIÈRE SOCIALE SPRL-GESTION LOGEMENT NAMUR CPAS NAMUR – ACCOMPAGNEMENT SOCIAL POUR LE MAINTIEN À DOMICILE & ACTION LOGEMENT CPAS NAMUR - SERVICE DU PATRIMOINE FOYER JAMBOIS SOCIÉTÉ DE SERVICE PUBLIC FOYER NAMUROIS, SOCIÉTE DE SERVICE PUBLIC LA JOIE DU FOYER, SOCIÉTÉ DE SERVICE PUBLIC	081/77 71 00 070/22 12 20 078/15 10 00 078/15 21 48 081/24 63 14 081/24 60 69 081/22 59 66 081/33 74 14 081/33 73 13 081/33 04 50 081/25 49 99 081/73 27 18

DÉMÉNAGEMENT SOCIAL	
LES CARACOLEURS	0488/45 45 14
DÉMÉNAGEURS PRIVÉS	
DÉMÉNAGEMENTS DUBOIS	081/30 42 96
DÉMÉNAGEMENTS PIERSON	081/40 35 69
ETS GHENNE	081/73 27 54
FOSSOUL - FILÉE	081/30 30 95
LIFT EXPRESS	081/73 33 36
RICKY TRANS	081/58 21 91
TRANSPORT BEAUJEAN	0476/31 49 25
DÉPÔT VETEMENTS / OBJETS / MEUBLES	1 1
LA RAVIK BOUTIQUE	081/26 03 10
LA RESSOURCERIE NAMUROISE	081/26 04 00
LES PETITS RIENS	081/23 16 42
LA TROCANTE BOUGE	081/20 02 42
SALLE DE VENTES ROPS	081/74 99 88
TROC INTERNATIONAL BONINNE	081/20 71 11
OXFAM	081/22 22 22
EXPULSION DE VOTRE LOGEMENT	081/24 09 10
BUREAU D'AIDE JURIDIQUE	081/33 74 14
CPAS DE NAMUR – CELLULE PRÉVENTION EXPULSIONS	
JUSTICE DE PAIX CANTON NORD JUSTICE DE PAIX CANTON SUD	081/24 31 00 081/22 38 13
MAISON DES NOTAIRES NAMUR	081/22 21 09
	ļ
VILLE DE NAMUR —ÉQUIPE DE SOUTIEN TECHNIQUE	081/24 85 97
VILLE DE NAMUR – <u>T</u> RAVAILLEURS <u>S</u> OCIAUX DE <u>P</u> ROXIMITÉ	081/24 63 93
GARDE MEUBLES PRIVÉS	1 1
DÉMÉNAGEMENTS DUBOIS	081/30 42 96
ENTREPRISE GHENNE	081/73 27 54
ENTREPRISE RICKY TRANS	081/58 21 91
FOSSOUL - FILÉE	081/30 30 95
LOCK'O	081/61 67 55
LOLIRINE	0498/52 11 31
651 F 670 B 4 65	ļ
SELF STORAGE	081/61 37 23
SELF STORAGE SALUBRITE DU LOGEMENT	ļ

SERVICE COMMUNAL DU LOGEMENT	081/24 65 65
TRI DES DÉCHETS ET DES ENCOMBRANTS	
B UREAU É CONOMIQUE DE LA P ROVINCE (Infos tri déchets)	081/71 82 11
LA RESSOURCERIE NAMUROISE	081/26 04 00
PARC À CONTAINERS BOUGE (Via le BEP)	081/71 82 11
VIDE MAISONS & VIDE GRENIERS	
HUMBLET ET FILS	082/77 00 17
KARL EISCHEN	0476/97 54 44
LA CHINERIE	0497/94 75 75
LA RESSOURCERIE	081/26 04 00
LE GRENIER EN FOLIE	0478/26 31 09
LE TEMPS JADIS	0473/71 21 35
LOGIPROPRE	081/51 25 47
MARTENS FRANCIS	0474/42 37 78
OXFAM	081/22 22 22
REVALEA NAMUR	0475/66 26 90
TALMASSE JULIEN	0493/56 56 56
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAB	SITAT PARTAGÉS
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAB INFORMATIONS	SITAT PARTAGÉS
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS	i
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HABINFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS	
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES	0483/46 22 91
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HABINFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR	0483/46 22 91
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be	0483/46 22 91
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT	0483/46 22 91 0496/94 63 50
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH	0483/46 22 91
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HABINFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat	0483/46 22 91 0496/94 63 50
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat Groupé	0483/46 22 91 0496/94 63 50
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat Groupé MAISONS DE REPOS	0483/46 22 91 0496/94 63 50 081/22 85 98
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat Groupé MAISONS DE REPOS LA MAISON D'HARSCAMP- CPAS NAMUR SAINT-JOSEPH LES PETITES SŒURS DES PAUVRES RÉSIDENCE BETHANIE SAINT-SERVAIS	0483/46 22 91 0496/94 63 50 081/22 85 98 081/33 74 85
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat Groupé MAISONS DE REPOS LA MAISON D'HARSCAMP- CPAS NAMUR SAINT-JOSEPH LES PETITES SŒURS DES PAUVRES	0483/46 22 91 0496/94 63 50 081/22 85 98 081/33 74 85 081/ 74 12 34
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat Groupé MAISONS DE REPOS LA MAISON D'HARSCAMP- CPAS NAMUR SAINT-JOSEPH LES PETITES SŒURS DES PAUVRES RÉSIDENCE BETHANIE SAINT-SERVAIS	0483/46 22 91 0496/94 63 50 081/22 85 98 081/33 74 85 081/ 74 12 34 081/73 02 35
MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICES / HAE INFORMATIONS HABITATS GROUPES / PARTAGÉS ABBEY FIELD – HABITAT GROUPE PARTICIPATIF NAMUR UN TOIT 2 ÂGES INFOS – RECHERCHE PAR LOCALITE/PRIX/HÉBERGEMENT www.myseniors.be INFOS – SENOAH Aide à la recherche Maison Repos/Résidence Service/Habitat Groupé MAISONS DE REPOS LA MAISON D'HARSCAMP- CPAS NAMUR SAINT-JOSEPH LES PETITES SŒURS DES PAUVRES RÉSIDENCE BETHANIE SAINT-SERVAIS RÉSIDENCE LES LAURIERS NAMUR	0483/46 22 91 0496/94 63 50 081/22 85 98 081/33 74 85 081/ 74 12 34 081/73 02 35

	T
LE GRAND PRÉ - CPAS WEPION	081/33 76 00
LES CHARDONNERETS — CPAS JAMBES	081/33 77 00
SAINT-JOSEPH - CPAS TEMPLOUX	081/33 78 40
FOYER SAINT-ANTOINE GESVES	081/71 91 10
HOME SAINT-JOSEPH PETITES SŒURS DES PAUVRES NAMUR	081/74 12 34
INSTITUT SAINT-THOMAS DE VILLENEUVE LUSTIN	081/41 11 93
LES JOURS HEUREUX EGHEZEE	081/51 23 01
LA COLOMBIÈRE GESVES	083/65 75 66
LA MÉRIDIENNE S.A. la bruyère	081/55 94 20
LA PAIRELLE WÉPION	081/43 25 00
LA ROSERAIE gesves	083/65 75 66
LE CLAIR SEJOUR NAMUR	081/74 90 00
LE FONTILOY BELGRADE	081/72 37 00
LES <u>C</u> ENTRES D' <u>A</u> CCUEIL DE <u>B</u> OUGE	081/21 97 11
LES SORBIERS EGHEZEE	081/81 26 23
RÉSIDENCE BETHANIE SAINT-SERVAIS	081/73 02 35
RÉSIDENCE LES LAURIERS	081/22 23 66
RÉSIDENCE L'UNIVERS VEDRIN	081/21 93 93
RÉSIDENCE LES 7 VOYES VEDRIN	081/21 03 13
RÉSIDENCE LES SOURCES MARCHOVELETTE	081/20 73 20
RESIDENCE PLEIN SUD	081/30 08 10
RY DU CHEVREUIL EGHEZEE	081/51 26 56
RÉSIDENCES SERVICES	
CLAIR SÉJOUR NAMUR	081/74 90 00
CLOS DU RIVAGE EGHEZEE	081/51 23 01
ENTOUR'AGE (JAMBES) CPAS NAMUR & FOYER JAMBOIS RÉSIDENCE SERVICE	081/33 73 13
SOCIALE	004/22.62.00
LA SEIGNEURIE HARSCAMP	081/23 63 00
LES LAURIERS	081/22 23 66
LE MOULIN A VENT BOUGE	081/21 97 11
LES JOURS HEUREUX LONGCHAMPS	081/51 23 01
RÉSIDENCE L'UNIVERS VEDRIN	081/21 93 93
RÉSIDENCE SARDANSON BOUGE	081/21 97 11
RÉSIDENCE LES SOURCES MARCHOVELETTE	081/20 73 30
RY DU CHEVREUIL EGHEZEE	081/51 26 56
UN TEMPS POUR VIVRE EGHEZEE	081/71 43 50

SANTÉ	
AIDE PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUELLE	
SERVICE DE SANTÉ MENTALE DES BALANCES	081/77 67 12
CENTRE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE DE LA PROVINCE	081/77 67 13
CENTRE SELINA ASBL POUR ADULTES	081/30 55 20
INSTITUT WALLON POUR LA SANTÉ MENTALE	081/23 50 15
PSYCHOLOGUES – CONTACTEZ LES RENSEIGNEMENTS AU	1307
AIDE PSYCHOLOGIQUE / GROUPES D'ENTRAIDE	
LUTTE CONTRE LES AFFECTIONS INFLAMMATOIRES-CLAIR ASBL	0800/90 356
FONDS DES AFFECTIONS RESPIRATOIRES FARES	02/512 29 36
PRÉVENTION DES ALLERGIES ASBL	02/511 67 61
ALZHEIMER BELGIQUE ASBL	02/428 28 19
<u>A</u> VEC <u>N</u> OS <u>A</u> ÎNES – GROUPE AIDANTS - NAMUR (<u>ALZHEIMER</u>)	081/77 67 33
LIGUE ALZHEIMER ASBL	0800/15 225
FÉDÉRATION BELGE DES APHASIQUES FRANCOPHONES	02/644 09 80
ASSOCIATION BELGE DES PATIENTS CONTRE L'AVC	0498/25 06 88
LE BALANCIER (TROUBLES BIPOLAIRES)	04/254 78 62
LE FUNAMBULE ASBL (TROUBLES BIPOLAIRES)	02/420 71 57
CANCER ET PSYCHOLOGIE NAMUR	081/81 31 99
FONDATION CONTRE LE CANCER NAMUR	0800/15 800
LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE	02/649 85 37
ASSOCIATION CROHN - RCUH	02/354 12 85
ASSOCIATION BELGE DU DIABÈTE	02/374 31 95
LES AMIS DIABÉTIQUES DE DINANT (DIABETE)	082/22 92 39
LIGUE FRANCOPHONE BELGE CONTRE L'ÉPILEPSIE	081/77 67 13
EUTHANASIE ASSOC. POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ	02/502 04 85
ASSOCIATION DE PATIENTS ET ANCIENS PATIENTS HANSORT	02/567 04 28
GROUPE D'ENTRAIDE POUR HÉMIPLÉGIQUES NAMUR	081/22 47 59
ASSOCIATION DE DÉFENSES DES INSUFFISANTS RÉNAUX	02/555 39 32
ABSUR ASBL (Syndrome des JAMBES SANS REPOS)	0476/82 54 28
ASSOCIATION EM/SFC (Syndrome de FATIGUE CHRONIQUE)	016/57 09 83
FOCUS FIBROMYALGIE	060/37 88 58
FÉD. FRANCOPHONE DES SOURDS DE BELGIQUE (SURDITÉ)	02/644 69 01
EQLA (ŒUVRE NATIONALE DES AVEUGLES NAMUR) (MALVOYANCE)	081/73 65 82
LA LIGUE BRAILLE ASBL NAMUR (MALVOYANCE)	081/31 21 26
LES AMIS DES AVEUGLES ET MALVOYANTS NAMUR	06 <u>5</u> /40 31 00
ASSOCIATION BELGE DES PARALYSÉS	02/421 69 65

	004/56 00 56
ASSOCIATION PARKINSON NAMUR	081/56 88 56
ASSOCIATION POLYARTHRITE	0800/90 356
LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES NAMUR	081/40 15 55
<u>L</u> IGUE DES <u>U</u> SAGERS DES <u>SERVICES DE SANTÉ LUSS</u>	081/74 44 28
RELIANCE ASBL (SOINS PALLIATIFS)	065/36 57 37
AMITIE ASBL NAMUR LES CHWES (SOLITUDE)	081/30 16 76
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	0800/32 123
UN PASS DANS L'IMPASSE NAMUR (SUICIDE)	081/77 71 50
LIGUE TOC (TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS)	02/477 35 02
ECOUTE VIOLENCE RESPECT SENIORS	0800/30 330
ASSUÉTUDES ET DÉPENDANCES	
ALCOOLIQUES ANONYMES GROUPE CLINIQUE ST-LUC BOUGE	081/21 40 40
	02/511 40 30
ALCOOLIQUES ANONYMES GROUPE CHU NAMUR-STE-ÉLISABETH	078/15 25 56
CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS DE CHU NAMUR-STE-ÉLISABETH	081/72 05 86
PHENIX - GROUPE AIDANTS/PARENTS	081/22 56 91
SESAME ASBL	081/23 04 40
BIEN-ÊTRE & ESTIME DE SOI – COIFFEURS À DOMICILE	
BELHAIR.BE (aussi en maison de repos)	0476/88 45 48
COIFFURE RUBIS	081/84 02 99
COIFFURE STÉPHANIE BEGUIN	0476/95 58 87
DESTHETE	081/31 30 33
EAUTREMENTBELLE	081/40 04 28
J. RUSH COIFFURE	081/34 05 59
RÊVE DE FEMMES	081/22 72 86
Renseignez-vous auprès des Coordinatrices d'Aides et de Soins à	Domicile
BIEN-ETRE & ESTIME DE SOI – CENTRE D'ESTHETIQUE SOCIAL	
ESTIME E'MOI	081/77 77 55
CENTRES DE COURT SÉJOUR – REVALIDATION	'
SAINT-JOSEPH - CPAS TEMPLOUX	081/33 78 40
FOYER SAINTE-ANNE NAMUR	081/33 78 40
LE CLAIR SEJOUR SALZINNES	081/74 90 00
	081/21 97 11
LES CENTRES D'ACCUEIL DE BOUGE (CAB)	
RÉSIDENCE BETHANIE SAINT-SERVAIS	081/73 02 35
RY DU CHEVREUIL LEUZE	084/51 26 56
SENOAH (NAMUR) RECHERCHE/INFORMATIONS	081/22 85 98

CENTRES DE SOINS DE JOUR GÉRIATRIQUES	
ACCUEIL & SOLIDARITÉ BOUGE CABLES FIGUIERS 1 LES OLIVIERS	081/21 97 11
LE GRAND PRÉ – CPAS WÉPION	081/33 76 00
LES OMBRELLES VEDRIN // RESIDENCE L'UNIVERS	081/21 93 93
CLINIQUES /HOPITAUX / MAISONS MÉDICALES	
CENTRE MULTIDISCIPLINAIRE DE LA DOULEUR CHRONIQUE	081/72 05 81
CHU NAMUR CLINIQUE SAINTE-ÉLISABETH	
CHU DE DINANT-GODINNE	081/42 21 11
CHU NAMUR - CLINIQUE SAINTE-ÉLISABETH	081/72 04 11
CLINIQUE SAINT-LUC BOUGE	081/20 91 11
CLINIQUE DE LA MÉMOIRE_CHU DINANT GODINNE	081/42 33 71
CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL VAL DE MEUSE (STE-CAMILLE)	081/72 61 11
MAISON MÉDICALE DES ARSOUILLES (QUARTIER ST-NICOLAS)	081/26 01 91
MAISON MÉDICALE DE BOMEL (QUARTIER BOMEL)	081/26 09 33
MAISON MÉDICALE DE LA PLANTE (QUARTIER DE LA PLANTE)	081/22 40 72
MAISON MÉDICALE DE LA POUDRIERE (JAMBES + DAVE)	081/30 69 11
MAISON MÉDICALE DES BALANCES (SALZINNES)	081/73 75 78
MAISON MÉDICALE DU BORD DE MEUSE (JAMBES)	081/ 30 83 83
MAISON MÉDICALE DU PARC (BOUGE)	081/21 24 42
MAISON MÉDICALE BEQUET MÉDIC (SALZINNES) - PRIVE	081/84 91 85
GARDE-MALADES À DOMICILE	
AIDE ET SOINS À DOMICILE MUTUALITÉ CHRÉTIENNE	081/25 74 57
BALUCHON ALZHEIMER	0800/15 225
COSEDI GARDE-MALADES SPECIALISEES ALZHEIMER MUTUALITE LIBERALE	078/15 10 00
<u>S</u> ERVICE <u>P</u> ROVINCIAL D' <u>A</u> IDE <u>F</u> AMILIALE – ACADAL (ALZHEIMER)	082/74 38 38
SOLIDARIS <u>CSD</u> MUTUALITÉ SOCIALISTE	081/77 71 00
HÔPITAL GÉRIATRIQUE DE JOUR	
HÔPITAL DE JOUR GÉRIATRIQUE CHRN VAL DE MEUSE	081/72 71 71
HÔPITAL DE JOUR GÉRIATRIQUE CHU NAMUR STE-ELISABETH	081/70 83 97
HÔPITAL DE JOUR GÉRIATRIQUE CHU DINANT- GODINNE	081/42 21 11
INFIRMIÈRES À DOMICILE	
<u>A</u> SSOCIATION DES <u>I</u> NFIRMIERES <u>I</u> NDÉPENDANTES DE NAMUR	0495/21 08 88
<u>C</u> OUPOLE DES <u>I</u> NFIRMIERS <u>F</u> RANCOPHONES <u>I</u> NDÉPENDANTS	0474/35 27 36
INFIRMIÈRES <u>ASD</u> MUTUELLE CHRÉTIENNE (CROIX JAUNE & BLANCHE)	081/25 74 57
INFIRMIÈRES <u>CSD</u> SOLIDARIS	081/77 71 00
INFIRMIÈRES <u>COSEDI</u> MUTUELLE LIBERALE	078/15 10 00

OMNIMUT MUTUALITÉ LIBRE

078/15 21 48

KINES À DOMICILE	
OMNIMUT (Mutualité Libre)	078/15 21 48
MÉDECINS GÉNÉRALISTES	
POUR CONNAÎTRE LE MÉDECIN DE GARDE	1733
Inscrivez-vous dans une maison médicale	·
SERVICE DES RENSEIGNEMENTS NATIONAUX	1307
<u>R</u> ÉSEAU <u>S</u> ANTE <u>W</u> ALLON	071/92 46 47
MATÉRIEL MÉDICAL PRÊT OU ACHAT	
CROIX ROUGE	081/24 17 21
COSEDI MUTUELLE LIBÉRALE	078/15 10 00
FÉDÉRATION DES <u>C</u> ENTRES DE <u>S</u> OINS À <u>D</u> OMICILE SOLIDARIS	081/77 71 00
QUALIAS	081/84 13 40
MUNALUX VIVAMUT (Prêt social et interventions financières – tarifs préférentiels)	081/25 07 60
OMNIMUT	078/15 21 48
PARTENAMUT	02/549 76 00
MUTUELLES	
<u>C</u> AISSE <u>A</u> UXILIAIRE D' <u>A</u> SSURANCE <u>M</u> ALADIE <u>I</u> NVALIDITÉ	081/73 29 33
MUTUELLE CHRÉTIENNE	081/24 48 11
MUTUELLE LIBÉRALE	081/23 18 23
MUTUELLE NEUTRE MUNALUX	081/25 07 60
MUTUELLE SOCIALISTE SOLIDARIS	081/77 77 77
MUTUELLE PARTENAMUT AYANT FUSIONNE AVEC SECUREX	02/549 76 70
MUTUELLE OMNIMUT	078/15 21 48
MUTUELLE DES TRANSPORTS ET COMMUNICATION	081/22 66 66
NUTRITION ET TROUBLES DE LA NUTRITION Les hôpitaux namurois organisent des consultations de c nutrition	liététique &
PÉDICURES À DOMICILE	
OMNIMUT (MUTUALITÉ LIBRE)	078/15 21 48
Passez par une coordinatrice de soins à domicile – Mutuelle domicile	ou Namur Vivre à
PHARMACIES NAMUROISES	
Pour connaître la pharmacie de garde (après 16h00)	0900/10 500

TÉLÉVIGILANCE / TÉLÉ ASSISTANCE

COSEDI (MUTUELLE LIBÉRALE)	078/15 10 00
PARTENAMUT PHONE ASSISTANCE	065/84 09 66
TÉLÉPRONAM (MUNALUX/SOLIDARIS/MUTUELLE TRANSPORTS)	081/72 95 10
TÉLÉSECOURS (EUROMUT/PARTENA/OMNIMUT)	02/478 28 47
VITATEL (MUTUALITÉ CHRÉTIENNE)	081/41 10 26
VIVAMUT (MUTUALITÉ NEUTRE ET MUTUALIA)	081/25 07 60

TRANSPORTS / VOUS DÉPLACER			
PERMIS DE CONDUIRE SENIORS / RÉVISIONS			
SERVICE CARA IBSR	02/244 14 47		
SOLIDARIS RÉVISION DU PERMIS POUR SENIORS	02/515 06 31		
VILLE DE NAMUR – FORMATION AU PERMIS DE CONDUIRE <u>CCA</u>	081/24 62 19		
TRANSPORTS SOCIAUX			
ALTEO ASBL (MUTUALITÉ CHRÉTIENNE)	081/24 48 78		
ASTA ASBL	081/26 10 06		
CAP MOBILITE NAMUR	081/21 21 01		
<u>C</u> ENTRALE <u>N</u> AMUROISE DES <u>M</u> OINS <u>M</u> OBILES	081/20 69 69		
<u>C</u> ENTRALE DES <u>S</u> ERVICES À <u>D</u> OMICILE DU RÉSEAU SOLIDARIS	04/338 20 20		
COSEDI ASBL (MUTUALITÉ LIBÉRALE)	078/15 10 00		
CROIX ROUGE DE BELGIQUE	081/24 17 21 081/30 20 10		
MOBILESEM ASBL	071/68 79 86		
MUNALUX (MUTUALITÉ NEUTRE)	0800/96 065		
OMNIMUT (MUTUALITÉ LIBÉRALE)	04/344 86 11		
PARTENAMUT	0800/32 001		
SNCB - FAITES VALOIR VOTRE STATUT BIM	02/528 28 28		
SOS MÉDICAL MEUSE ASBL	04/263 39 04		
TEC NAMUR – FAITES VALOIR VOTRE STATUT BIM	081/21 21 01		
TELE SERVICE NAMUR	081/22 33 44		
TAXIS CONVENTIONNÉS AVEC LA VILLE DE NAMUR			
SERVICE MOBILITÉ DE LA VILLE DE NAMUR (Liste des sociétés	081/24 60 86		
de taxis agréés par la ville de Namur)	081/24 60 87		
ac tame ac rama,	081/24 60 88		

VIVRE AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER OU UNE DEMENCE APPARENTÉE

ALZHEIMER CAFÉ NAMUR (GROUPE D'ENTRAIDE) - CERCLE DES AIDANT·ES	04/229 58 10
AIDANT·E·S PROCHES (SOUTIEN AUX AIDANT·E·S)	081/30 30 32
<u>A</u> VEC <u>N</u> OS <u>A</u> ÎNÉS (ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE PATIENTS/PROCHES	081/77 67 33
BALUCHON ALZHEIMER (GARDE MALADE)	02/673 75 00
CELLULE DISPARITION SENIOR ZONE POLICE DE NAMUR	081/24 66 11
CLINIQUE DE LA MÉMOIRE - CHU MONT-GODINNE	081/42 33 21
LE BIEN VIEILLIR (SERVICE D'AIDE AUX PATIENTS ET AUX PROCHES)	081/66 87 00
LIGUE ALZHEIMER (ECOUTE TELEPHONIQUE/GROUPE DES BATTANTS	0800/15 225
UN NOUVEAU CHAPÎTRE (MAISON D'ACCUEIL À SOMBREFFE)	0474/98 57 04
PROXIDEM - AGENTS COMMUNAUX POXIMITE-DÉMENCE (ÉCOUTE & CONSEIL)	081/33 74 55 081/24 63 26
<u>S</u> ERVICE <u>P</u> ROVINCIAL D' <u>A</u> IDES <u>F</u> AMILIALES - ACADAL	08 2 /74 38 38
CANTOU RÉSIDENCE BÉTHANIE	081/73 02 35
<u>CANTOU</u> LE CLAIR SÉJOUR	081/74 52 36
CANTOU DU HOME SAINT-JOSEPH TEMPLOUX (CPAS NAMUR)	081/22 78 43
CANTOU DES VII VOYES VEDRIN	081/21 03 13

VOTD	T DECOL	N DE SÉCL	IDITE
\mathbf{WUJIR}	F BESUL	N DE SECT	JKIIF

AIDE AUX VICTIMES		
<u>S</u> ERVICE D' <u>A</u> IDE <u>S</u> OCIALE AUX <u>J</u> USTICIABLES - AIDE AUX VICTIMES		081/74 08 14
AIDE JURIDIQUE		
ILISTICE DE PAIX NAMUR NORD		081/24 31 00

JUSTICE DE PAIX NAMUR NORD	081/24 31 00
JUSTICE DE PAIX NAMUR SUD	081/22 38 13
MAISON DE JUSTICE	081/24 09 10
MAISON DES NOTAIRES	081/22 21 09
MEDIATEUR COMMUN DE LA RÉGION WALLONNE SPW	0800/19 199
PERMANENCE AVOCATS AU CPAS (MERCREDI 15H45)	081/33 70 11
RESTOS DU CŒUR – SERVICE JURIDIQUE	081/22 53 23
	•

DISPARITIONS SENIORS

CELLULE DISPARITIONS DES SENIORS - POLICE NAMUR 081/24 66 11

MÉDIATION INTERCULTURELLE

VILLE DE NAMUR - **MÉDIATION INTERCULTURELLE** 081/24 65 73

MISE SOUS PROTECTION DES BIENS, PATRIMOINE ET/OU PI	ERSONNE
JUSTICE DE PAIX CANTON NORD DE NAMUR	081/24 31 00
JUSTICE DE PAIX CANTON SUD DE NAMUR	081/22 38 13
MAISON DE JUSTICE NAMUR	081/24 09 10
PERMIS DE CONDUIRE / CARTE DE STATIONNEMENT	
ADMINISTRATION COMMUNALE SERVICE DES PERMIS	081/24 60 00
ADMINISTRATION COMMUNALE SERVICE MOBILITÉ	081/24 60 86
CARTE STATIONNEMENT HANDICAPÉ	081/24 62 46
CARA (IBSR)	02/244 14 47
POLICE DE NAMUR	
A CENT DE DROVINAITÉ DE VOTRE QUARTIER	081/24 99 11
AGENT DE PROXIMITÉ DE VOTRE QUARTIER	081/24 99 12
COMMISSARIAT DE POLICE DE NAMUR	081/24 66 11
TRIBUNAL DE POLICE NAMUR	081/22 69 12
VIOLENCE A L'ÉGARD DES SENIORS	
ADMIN. COMMUNALE - CELLULE VIOLENCES INTRA FAMILIALES	081/24 60 38

VOS BESOINS DE CONTACTS SOCIAUX

RESPECT SENIORS

CONTINUER À APPRENDRE	
ACADÉMIE DES BEAUX-ARTS	081/25 51 63
CELLULE AINÉS VILLE DE NAMUR	081/24 65 86
CLUB PHOTO NAMUROIS PASSION	081/30 98 11
CONSERVATOIRE (JAMBES)	081/24 85 30
COURS D'ANGLAIS (ST-MARC)	081/24 48 13
COUTURE CRÉATIVE (SAINT-MARC – VENDREDI 2X PAR MOIS)	081/24 48 13
CYBER CLUB (SAINT-MARC – MERCREDI ET JEUDI)	081/24 48 13
ECOLE D'AQUARELLE NAMUROISE	081/30 16 35
ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE	
CEFOR	081/25 51 80
DÉCOUVERTE DU GSM (SALZINNES – MARDI)	081 24 48 13
ÉCOLE SUPÉRIEURE DES AFFAIRES DE NAMUR (ESA)	081/22 15 80
ÉCOLE INDUSTRIELLE ET COMMERCIALE	081/25 74 00
INFORMATIQUE/INTERNET (SAINT-MARC)	081 24 48 13
INSTITUT DE PROMOTION SOCIALE COMMUNAUTÉ FRANCAISE	081/22 29 03

0800/30 330

INSTITUT LIBRE DE FORMATION PERMANENTE	081/25 37 89
<u>I</u> NSTITUT <u>T</u> ECHNIQUE DE <u>N</u> AMUR (ITN)	081/72 90 60
LA MAISON DES SENIORS	0474/64 25 03
PHOTOGRAPHIE (SAINT-MARC)	081/24 48 13
<u>U</u> NIVERSITÉ DU <u>T</u> ROISIÈME <u>A</u> GE DE <u>N</u> AMUR (UTAN)	081/44 61 20
EXPOSITIONS	
ACADÉMIE DES BEAUX ARTS (NAMUR)	081/25 51 63
BELGIAN GALLERY	0486/82 52 10
GALERIE DU BEFFROI (NAMUR)	081/24 64 36
GALERIE DÉTOUR (JAMBES)	081/24 64 43
GALERIE SHORT CUTS (CHAMPION)	0476/95 83 76
GERY ART GALLERY	0475/60 25 58
MUSEE AFRICAIN	081/77 67 55
MUSEE ARCHÉOLOGIQUE DE NAMUR	081/23 16 31
MUSEE DES ARTS ANCIENS	081/77 67 54
MUSEE DES ARTS DÉCORATIFS DE NAMUR	081/24 87 20
MUSEE FELICIEN ROPS	081/77 67 55
RIVE GAUCHE (NAMUR)	0477/39 18 70
SEIGNEURIE D'ANHAIVE (JAMBES)	081/32 23 30
LOISIRS A DOMICILE	
BIBLIOTHÈQUE DES CAPUCINS - LIVRAISON DE LIVRES À DOMICILE	081/24 64 40
LOISIRS EN EXTERIEUR	
ACADÉMIE DES BEAUX-ARTS	081/25 51 63
ADMINISTRATION COMMUNALE - CELLULE AINÉS	081/24 65 86
ADMINISTRATION COMMUNALE SERVICE CULTURE	081/24 64 33
AMIS DE LA NATURE (ETUDE DE LA NATURE - 3 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS)	081/22 19 96
ART FLORAL (JAMBES – 1 ^{ER} MARDI DU MOIS)	081/74 14 39
CENTRE CULTUREL DE NAMUR (ABATTOIRS DE BOMEL)	081/25 04 03
CHORALE (BOUGE – MARDI PM)	081/73 89 79
CINE SENIOR	081/24 65 86
CINEMA ACINAPOLIS (JAMBES)	081/32 04 40
CINEMA CAMEO (NAMUR)	04/222 27 78
CITADELLE DE NAMUR - CENTRE DU VISITEUR	081/24 73 70
DES CHIFFRES ET DES LETTRES (SAINT-MARC – MERCERDI PM)	081 56 78 99
ECHECS/DAMES (SALZINNES – 1 LUNDI SUR 2)	081 30 75 01
ESPACE SENIORS SOLIDARIS	081/77 78 00
ESPACE HARSCAMP CPAS NAMUR	081/33 73 03

GUICHET SENIORS À LA MAISON DES CITOYENS (MARDI AM)	081/24 62 46
JEUX DE CARTES (NAMUR - LUNDI)	081/35 21 26
JEUX DE CARTES (SALZINNES - VENDREDI)	081/30 28 79
LECTURE (SAINT-MARC – LUNDI 1X/MOIS)	081/24 48 13
MAISON DE LA POÉSIE ET DE LA LANGUE FRANCAISE	081/22 53 49
MAISON DES SENIORS	0474/64 25 03
MAISON DU CONTE	081/22 92 10
OFFICE DU TOURISME DE NAMUR	081/24 64 49
PATCHWORK (SALZINNES – 1 LUNDI SUR 2)	081/44 02 11
RÉSEAU GREETERS TOURISME PROVINCE NAMUR	081/77 67 57
RUMMIKUB (JAMBES – 1 ^{ER} ET 3 ^{ÈME} JEUDI)	081/30 55 70
RUMMIKUB (SALZINNES – 1 LUNDI SUR 2)	081/74 43 74
SCRABBLE (NAMUR - LUNDI)	081/35 21 26
THÉATRE DES ZYGOMARS (FLAWINNE)	081/22 91 71
THÉATRE JARDIN PASSION (NAMUR)	0472/96 53 16
THÉATRE ROYAL DE NAMUR	081/22 60 26
TRICOT URBAIN	081/24 64 33
UKULELE (SAINT-MARC - JEUDI)	081/24 48 13
UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE (UTAN)	081/75 13 91
VOTRE MUTUELLE ORGANISE DES VOYAGES – RENSEIGNEZ-VOUS AUPI	RÈS DE VOTRE CONSEILLER
POTAGERS COLLECTIFS	
L'OISEAU BLEU (DAVE)	0497/53 09 34
L'OISEAU BLEU (DAVE) LE BOSQUET (SALZINNES)	0497/53 09 34 0477/53 93 94
LE BOSQUET (SALZINNES)	0477/53 93 94
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL)	0477/53 93 94 081/26 09 33
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05 081/73 84 76 0473/41 23 13
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES) BADMINTON SENIORS CLUB	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES) BADMINTON SENIORS CLUB BOWLING (SAINT-SERVAIS – 2 ^{ÈME} ET 4 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05 081/73 84 76 0473/41 23 13 081/64 04 68
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES) BADMINTON SENIORS CLUB BOWLING (SAINT-SERVAIS – 2 ^{ÈME} ET 4 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS) CYCLO 30-40-50 KM (NAMUR)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05 081/73 84 76 0473/41 23 13 081/64 04 68 081/31 02 65
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES) BADMINTON SENIORS CLUB BOWLING (SAINT-SERVAIS – 2 ^{ÈME} ET 4 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS) CYCLO 30-40-50 KM (NAMUR) CYCLO DOUX 15 KM À 15KM/H (NAMUR – VENDREDI)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05 081/73 84 76 0473/41 23 13 081/64 04 68 081/31 02 65 081/51 01 44
LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES) BADMINTON SENIORS CLUB BOWLING (SAINT-SERVAIS – 2 ^{ÈME} ET 4 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS) CYCLO 30-40-50 KM (NAMUR) CYCLO DOUX 15 KM À 15KM/H (NAMUR – VENDREDI) GYMNASTIQUE (JAMBES – MARDI)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05 081/73 84 76 0473/41 23 13 081/64 04 68 081/31 02 65 081/51 01 44 081/51 01 44
LE BOSQUET (SALZINNES) LE JARDIN SAINT-ANTOINE (BOMEL) LES COINS DE TERRE (SALZINNES) POTAGER COLLECTIF PLANTOIS (LA PLANTE) POTAGER DES HERBES FOLLES (NAMUR) UNE MAIN TENDUE (NAMUR CENTRE) SPORTS AQUAGYM (SALZINNES) BADMINTON (JAMBES) BADMINTON SENIORS CLUB BOWLING (SAINT-SERVAIS – 2 ^{ÈME} ET 4 ^{ÈME} VENDREDI DU MOIS) CYCLO 30-40-50 KM (NAMUR) CYCLO DOUX 15 KM À 15KM/H (NAMUR – VENDREDI)	0477/53 93 94 081/26 09 33 081/74 27 41 081/22 27 66 081/66 25 35 081/23 02 05 081/73 84 76 0473/41 23 13 081/64 04 68 081/31 02 65 081/51 01 44 081/51 01 44 081/44 00 22

MARCHE NORDIQUE LIGHT (MALONNE – 2 ^{ÈME} & 4 ^{ÈME} MERCREDI)	0476/40 08 86
MARCHE PROMENADE (NAMUR - 1H+VERRE DE L'AMITIÉ 2 ÈME-4 LUNDI)	081/43 43 46
MARCHE RAPIDE 18-20 KM (NAMUR – 1 ^{ER} VENDREDI PM)	0477/39 82 40
PETANQUE (VEDRIN – LUNDI ET MERCREDI)	0473/28 80 49
RANDONNEES PEDESTRES ET CYCLISTES (1 ^{ER} -3 ^{ÈME} -5 ^{ÈME} LUNDIS – 14H)	081/75 00 06
STRETCHING (JAMBES – LUNDI)	081/73 17 38
STRETCHING (SALZINNES – MERCREDI)	081/73 17 38
TENNIS DE TABLE	0497/50 47 71
YOGA (SALZINNES – LUNDI ET JEUDI)	081/44 00 22
YOGA SUR CHAISE (SALZINNES – JEUDI)	0473/87 67 71
VISITES DE COURTOISIE	
<u>A</u> GENCE <u>L</u> OCALE POUR L' <u>E</u> MPLOI	081/24 86 00
CROIX ROUGE - HESTIA	081/56 47 85
SENOAH « COUP DE POUCE POUR LES SENIORS »	0800/17 500
VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE	
<u>A</u> GENCE <u>L</u> OCALE POUR L' <u>E</u> MPLOI	081/24 86 00
CHEZ MISS MIAOUW	081/64 08 98
PET SITTER - TROUVER UNE PERSONNE POUR GARDER VOTRE CHIEN OU VOTRE CHAT	WWW.CARE.COM
TOILETTAGE À DOMICILE	0499/37 78 05
VACANCES CANINES (LE CHIEN DOIT ÊTRE EN ORDRE DE VACCINATION)	081/21 37 84

VOTRE BESOIN D'ESTIME DE VOUS

ÊTRE PASSEUR DE MÉMOIRE – ÉCRIRE SON CARNET DE VIE/ SES MÉMOIRES

ÉCRIVAINS PUBLICS	081/74 10 04
MAISON DES SENIORS	0474/64 25 03
UTAN – CENTRE DE LA MÉMOIRE COLLECTIVE	081/44 61 20
VILLE DE NAMUR SERVICE ARCHIVES & GÉNÉALOGIE	081/24 62 01

081/24 65 86

VOUS ÊTES AIDANT-E PROCHE? VOS BESOINS

AIDANTS PROCHES ASBL	081/30 30 32
ONEM (congé spécifique)	081/23 50 80
VIE FÉMININE « OSER SA FATIGUE » (GROUPE DE PAROLE)	0472/54 97 69

· MES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE PERSONNELS		
MES ALLERGIES		
MON GROUPE SANGUIN		
MON HÔPITAL		
MON INFIRMIER/ÈRE		
MON/MA KINÉ		
MON MÉDECIN TRAITANT		
MON MÉDECIN SPÉCIALISTE		
MA MUTUELLE		
MA PÉDICURE		
MA PHARMACIE		
MON ASSISTANT-E SOCIAL-E		
MON ASSURANCE INCENDIE		
MON CHAUFFAGISTE		
MON PLOMBIER		
MON/MA PROPRIETAIRE		
TAXI		
MES PROCHES		

· UR	GENCES	
070 344 344 STOP	CARD STOP CARTE DE BANQUE VOLÉE OU PERDUE ?	070/34 43 44
112	URGENCE MÉDICALE/INCENDIE	112
	MÉDECIN DE GARDE	1733
	PHARMACIE DE GARDE	0900/105 00
070/245.245	CENTRE ANTIPOISON	070/24 52 45
	ODEUR DE GAZ	078/87 087
La société wallonne des eaux	FUITE D'EAU	087/87 87 87
VILLE DE NAMUR	DISPOSITIF D'URGENCE SOCIALE VILLE DE NAMUR	0800/124 20
Police	POLICE	101
Protocole Dispartition Seniors Domicile	DISPARITION SENIORS	081/24 66 11
CATURN 000073.147	CATUPAN	0800/23 147
0800 16 210 Numéro gratuit Seniors	SENIORS	0800/16 210
Télé-Accueil O'Elui A III O'Elui A III O'A III	TÉLÉ ACCUEIL	107
SOS Solitude	SOS SOLITUDE	02/548 98 08
10 1 12 1 9 3 8 4 7 6 5	HORLOGE PARLANTE	1300

AVEC LA PRÉCIEUSE COLLABORATION DE...

C.P.A.S DE NAMUR

Merci aux différents services du CPAS de Namur selon leurs missions spécifiques: Accompagnement Social – Action Logement – Le Cabinet de la Présidence - La Cellule Energie – La Cellule Hébergement en Maison de Repos - la Cellule Prévention des Expulsions - La Maison de Repos Harscamp – Les Référentes Démences en Maison de Repos du CPAS de Namur- Le Service de Médiation de Dettes – Le Service des Repas à Domicile « Au Confluent des Saveurs » - Mme P. DESSAMBRE, Diététicienne Nutritionniste attachée aux 5 maisons de repos du CPAS et au service des Repas à Domicile.

AIDANTS-PROCHES ASBL Mme A. BERTOSSI	Thématique Aidant·e·s Proches
LI CHWES magasine	Dictons en wallon
EQLA (ŒUVRE NATIONALE DES AVEUGLES)	Amélioration des pictogrammes

PROVINCE DE NAMUR

Département de l'Action Sociale, de la Santé et du Logement selon leurs missions spécifiques : Accueil Familial des Aînés - Avec Nos Aînés - CATUPAN - TÉLÉPRONAM - Service Provincial d'Aides Familiales

RÉFÉRENTES DÉMENCE EN MAISON DE REPOS DU CPAS DE NAMUR Mmes S. WAELBROUCK et D. DACHET	Thématique Vivre avec la Maladie d'Alzheimer – Le Carnet de Vie
UNION ROYALE PHARMACEUTIQUE DE LA PROVINCE DE NAMUR	Votre médication et sa gestion
VIVRE À DOMICILE NAMUR ASBL Mme M. MERCIER	Les coordinations de soins et de services à domicile et leurs services partenaires/les MR/MRS/RS/CSJ/CS

AVEC LE SOUTIEN DE...

LA FONDATION D'HARSCAMP

« En 1805, Isabelle BRUNELLE, veuve du Comte d'HARSCAMP, meurt sans enfant et, par testament, crée la Fondation d'Harscamp (...). Depuis la seconde guerre mondiale, la collaboration entre la Fondation d'Harscamp et la C.A.P. de Namur (ancêtre des CPAS actuels) n'a eu de cesse de s'améliorer ».

Ayant pour dessein de venir en aide aux namurois les plus démunis, c'est en mai 2013 qu'émerge, conjointement entre les deux institutions, le projet de « maintien à domicile dans la dignité ».

Sans se substituer aux missions du CPAS de Namur, le but poursuivi par la Fondation d'Harscamp est d'aider les personnes accompagnées par le Secteur « Maintien à Domicile ».

La Fondation y contribue en octroyant une aide complémentaire afin qu'elles puissent rester chez elles dignement et le plus longtemps possible, malgré les difficultés qu'elles rencontrent au quotidien.

Depuis sa première parution fin 2014, la Fondation d'Harscamp soutient financièrement l'édition du « Guide Namurois du Maintien à Domicile ».







Isabelle Brunelle Comtesse d'Harscamp

Ce guide vous est offert avec le soutien de la Fondation d'Harscamp