

LE P'TIT JOURNAL EN COULEURS

Le grand âge et tous ses possibles...



Journal semestriel de la Maison Médicale Couleurs Santé
N°21 - Juin 2022

SOMMAIRE

<u>Edito</u>	Page 3
<u>Notre dossier : « Le grand âge et ses possibles »</u>	Page 4
L'âge et le temps de qualité	Page 4
Les principes des Nations Unies pour les personnes âgées	Pages 5-6
Nos patients témoignent	Pages 7-12
Carnets de vie	Pages 13-16
<i>24 heures et des poussières</i>	Page 17
Egoïstes, les nouveaux grands-parents ?	Pages 18-19
<u>Réseau</u>	Page 20
Accolage.....	Page 20
Piss & Love	Page 21
<u>Les activités de la Maison médicale</u>	Pages 22-23

EDITO

Nous arrivons doucement au terme de notre DEQ (projet visant à évaluer la qualité de nos projets, adressé aux maisons médicales par la COCOF) sur les personnes âgées.

Trois ans pendant lesquels nous avons voulu mettre le projecteur sur nos patients âgés afin d'améliorer la manière dont on les prend en charge.

Trois ans pour nous arrêter et en même temps pour avancer, pour poser un autre regard sur nos patients, mais aussi sur la vieillesse, le temps, le grand âge. Et une conclusion, parmi d'autres : le regard qu'on pose influence fortement la manière dont on prend en charge. En prenant conscience de cela, nous avons voulu soigner notre regard.

Cette édition du Petit Journal va vraiment dans ce sens. L'âge permet de nouvelles choses. L'âge est plein de possibles et de ressources. De projets. D'opportunités. De « oui ».

Tout n'est pas simple, on ne nie pas les difficultés et entraves liées au temps qui passe et au corps qui vieillit. Mais tout n'est pas impossible ou fini pour autant.

On vous invite à explorer certaines pistes : avec quatre de nos patients qui partagent certains possibles, avec le réseau, avec les activités proposées par la maison médicale, entre autres.

Bonne lecture !

Et bel été,

Julie Robinson



NOTRE DOSSIER : Le grand âge et ses possibles

L'âge et le temps de qualité

Lorsque qu'on partage un **moment de qualité** en famille, entre amis, avec nos êtres chers, notre cerveau sécrète de l'ocytocine, ou « hormone du bonheur », qui provoque en nous un sentiment de bien-être.

Des chercheurs de l'université de Cambridge le définissent comme ceci : **c'est le temps passé avec quelqu'un en lui accordant toute votre attention.**

Nous entendons souvent parler de la qualité de vie des personnes âgées, liée à l'état de santé, des facteurs psychosociaux et environnementaux. Avoir ce temps, en faire du temps de qualité, va favoriser aussi cette qualité de vie.

Il est important de s'en donner tout au long de notre vie, mais avec l'avancée en âge, le risque de se retrouver isolé devient évidemment plus important.

Lorsqu'une personne se sent coupée des autres, elle peut subir un déclin plus rapide.

D'autre part, être présent, parler et se sentir considéré sont des choses qui aident à préserver sa santé, aussi pour les enfants : des études menées par des chercheurs américains ont démontré que **passer du temps avec ses parents et grands-parents permettait de vivre mieux et plus longtemps.**

Partager du temps en préparant des repas avec les petits-enfants, se promener, prendre un café, avoir des moments de complicité en couple,... peut sembler évident, mais ce temps compte, il permet de créer de la loyauté les uns envers les autres, provoque un sentiment de soutien et augmente aussi la confiance en soi.

Avec la bonne attitude et la volonté d'être simplement présent, peu importe l'activité, ce temps sera un moment de joie.

Le temps est l'un des cadeaux les plus précieux que nous ayons à offrir...

Profitons-en !

Jordi, accueillant

Les Principes des Nations Unies pour les personnes âgées

Les Principes des Nations Unies pour les personnes âgées ont été adoptés par l'Assemblée générale des Nations en décembre 1991.

Les gouvernements ont été encouragés à intégrer ces principes à leurs programmes nationaux.

Nous vous partageons les points forts de ces Principes :

Indépendance

Les personnes âgées devraient :

- * avoir accès, en suffisance, aux vivres, à l'eau, au logement, aux vêtements et aux soins de santé grâce à leur revenu, au soutien des familles et de la communauté et à l'auto-assistance ;
- * avoir la possibilité de travailler ou d'avoir accès à d'autres sources de revenus;
- * pouvoir prendre part à la décision qui détermine à quel moment et à quel rythme elles se retireront de la vie active;
- * avoir accès à des programmes appropriés d'enseignement et de formation;
- * pouvoir vivre dans des environnements sûrs qui puissent s'adapter à leurs préférences personnelles et à la modification de leurs capacités;
- * pouvoir vivre au foyer aussi longtemps que possible.

Participation

Les personnes âgées devraient :

- * rester intégrées dans la société, devraient participer activement à la définition et à l'application des politiques qui touchent directement leur bien-être, et devraient partager leurs connaissances et leur savoir-faire avec les jeunes générations;
- * être en mesure de rechercher et de faire fructifier les possibilités de rendre service à la collectivité, et d'offrir bénévolement leurs services, conformément à leurs intérêts et à leurs capacités;
- * pouvoir se constituer en mouvements ou en associations de personnes âgées.

Soins

Les personnes âgées devraient :

- * bénéficier des soins et de la protection des familles et de la collectivité dans le respect du système de valeurs culturelles de chaque société;

* avoir accès à des soins de santé qui les aident à conserver ou retrouver un niveau de bien-être physique, mental et émotionnel optimal et qui serve à prévenir ou à retarder l'arrivée de la maladie;

* avoir accès à des services sociaux et juridiques capables de renforcer leur capacité d'autonomie, de les protéger et de les soigner;

* avoir accès à des services hospitaliers capables d'assurer leur protection, leur réadaptation et leur stimulation sociale et mentale dans un environnement humain et sûr;

* pouvoir jouir des droits de l'homme et des libertés fondamentales lorsqu'elles sont en résidence dans un foyer ou dans un établissement de soins ou de traitement; il convient, en particulier, de respecter pleinement leur dignité, leurs croyances, leurs besoins et leur droit à la vie privée et celui de prendre des décisions en matière de soins et à propos de la qualité de leur vie.



Epanouissement personnel

Les personnes âgées devraient :

* avoir la possibilité d'assurer le plein épanouissement de leurs possibilités;

* avoir accès aux ressources de la société sur les plans éducatif, culturel, spirituel et en matière de loisirs.

Dignité

Les personnes âgées devraient :

* avoir la possibilité de vivre dans la dignité et la sécurité sans être exploitées ni soumises à des sévices physiques ou mentaux;

* être traitées avec justice quels que soient leur âge, leur sexe, leur race ou leur origine ethnique, leurs handicaps ou autres caractéristiques, et être appréciées indépendamment de leur contribution économique.

Nos patients témoignent...

Pour aborder tout le champ des possibles qu'offre le grand âge, nous avons donné la parole à nos patients.

Retraités, ils nous partagent comment leur vie a pris un autre tournant, ce qui les occupe, les anime...

Nous les remercions de leur témoignage et de leur confiance.

Nadine a 71 ans. Ancienne institutrice, elle a découvert le taïchi il y a 22 ans et en a fait sa passion. Elle est également bénévole à l'ONE.

Nadine G : Je m'appelle Nadine, j'ai 74 ans. J'étais institutrice maternelle. J'ai arrêté ma carrière à 60 ans. Je suis donc à la retraite depuis 14 ans.

PJ : Comment vous occupez-vous ?

Vous pratiquez pas mal d'activités physiques et culturelles, pouvez-vous nous en dire plus ?

NG : J'avais déjà une activité avant la retraite. Je fais du taïchi depuis 22 ans, une fois par semaine et je fais aussi un stage de 6 jours aussi, une fois par an.

Au début de la retraite, j'avais entendu à la radio qu'on cherchait des personnes pour lire des livres aux bébés, à la consultation nourrissons de l'ONE. Je travaille donc là depuis 14 ans comme bénévole, une fois par semaine. On accueille les parents, on pèse et on mesure les bébés, on se partage les tâches entre bénévoles.

J'ai aussi l'aquagym avec la maison médicale, une fois par semaine. Et j'ai également participé à quelques marches.

J'ai un abonnement au théâtre et j'y vais une fois par mois. Je vais visiter des expos et des musées, moins régulièrement mais quand même. Et je vais régulièrement aux « Midis de la musique classique » le vendredi à Flagey ou au théâtre de la Monnaie. En juillet et en août, il y a des concerts tous les jours au Conservatoire. Je participe parfois à quelques activités organisées par les Seniors d'Ixelles. Je suis bien occupée !

Je m'occupe aussi d'un ami qui est rentré en maison de retraite. Je suis présente pour lui. Ça m'occupe beaucoup.

PJ : Qu'est-ce qui vous a donné envie de faire du taïchi ?

NG : J'ai fait beaucoup de danses folkloriques. J'ai eu mal au dos. J'ai donc arrêté
7 les danses.

Avec ma sœur, on a décidé de faire un stage à l'académie d'été à Neufchâteau, et on a choisi le taïchi. Ce professeur donnait des cours à Bruxelles, et je n'ai plus arrêté. C'est le plus important dans ma vie. Je ne peux pas m'en passer. Je me sens tellement bien, en le faisant et après. Ça assouplit, ça détend, grâce à beaucoup d'exercices de respiration et de souffles, ... Ça fait tellement de bien. Ce RDV hebdomadaire de taïchi est primordial. En stage, comme on est en internat, on est proche et on passe tout le temps ensemble. Il y a un chouette groupe, qu'on connaît bien. Pendant les cours à Bruxelles, il n'y a pas forcément cette même ambiance. Mais j'ai quand même besoin du groupe pour maintenir ma pratique. Il y a un cours, un RDV avec d'autres et le prof est extra.

PJ: Comment gérez-vous votre emploi du temps ?

NG: J'ai le taïchi et l'ONE qui sont fixes. Le reste, j'adapte en fonction des rencontres, des expos, des RDV et de mes envies. J'ai un agenda bien rempli.

J'ai aussi besoin de jours où il n'y a rien. Ça s'équilibre bien.

PJ: Que pourriez-vous conseiller à d'autres ?

C'est important de

rester en projet.

Il faut sentir ce qui

est bien pour soi.

NG: Je crois qu'il faut garder des activités. Continuer ce qu'on avait avant et en trouver de nouvelles. Ce n'est pas trop difficile de trouver des idées. Si on cherche un peu, on en trouve plein. En tout cas, rester en projets, rester actif.

La Maison Médicale est super pour ça, elle propose plein d'activités. Le groupe citoyen, la marche, l'aquagym, ...

Il faut en tout cas sentir ce qui est bien pour soi.



Bernadette a 85 ans. Enfant, elle jouait déjà au piano. Une passion qu'elle a retrouvée il y a quelques années et qui donne un sens à sa vie.

Elle nous partage son histoire, et nous l'en remercions.

Quand je me suis installée à Bruxelles, mes enfants partis, deux en France, d'autres ailleurs, mais en tout cas installés dans la vie, j'avais beaucoup de mal à trouver un sens à ma vie.

J'ai plongé dans la dépression. Et j'ai décidé de consulter un psychanalyste. La psychanalyse a été longue.

Au bout de 2 ou 3 ans, un jour s'est imposée à moi l'idée de reprendre le piano, que j'avais abandonné à 19 ans pour me marier. Petite fille, j'avais déjà un haut niveau.

J'ai cherché un professeur et j'ai pris des cours, une fois par semaine. Vraiment le piano m'a apporté beaucoup, beaucoup de bonheur, de joie et de plaisir. Parce que quand je suis au piano, j'oublie tout.

Toutes les misères du monde, toutes les misères de l'âge, j'oublie tout, je suis totalement concentrée sur la partition, sur la musique, sur la beauté de l'œuvre que je suis en train de jouer, sur les nuances, sur la position de mes mains, sur le doigté.

Parfois, il y a des jours où je me sens moins bien, et je vais me mettre au piano, même si c'est 5 minutes, et presque toujours (pour ne pas dire toujours), je reste plus d'une heure à travailler. Et je re-travaille encore une heure, une heure et demi l'après-midi. C'est vraiment un bonheur pour moi.

**Quand je suis au piano, j'oublie tout...
Toutes les misères du monde, toutes les misères de l'âge...**

J'ai récemment fait une malencontreuse chute et aujourd'hui je suis immobilisée et incapable de jouer, j'en suis très triste et ça affecte fort mon moral. Je veux que cette

rééducation aille le plus vite possible parce que je veux retoucher ce piano, je veux retrouver les œuvres que je jouais. Je veux rejouer Debussy, je veux rejouer Mozart. Je veux rejouer Brahms, toutes les œuvres que j'étais en train de travailler et que j'ai dû abandonner.

Hector a 70 ans. Il est patient à la MM, pensionné et bénévole chez ATD Quart Monde depuis 25 ans. Il nous partage ce qui l'anime, son quotidien, ses préoccupations. Il est pour nous source d'inspiration.

PJ : Vous faites énormément de bénévolat. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Hector G : J'ai commencé à l'association ATD-Quart Monde il y a 25 ans comme bénévole, à la librairie (vente des livres, cartes de vœux,...). Après une dizaine d'années, l'activité a diminué et on m'a demandé de faire du bénévolat ailleurs. J'ai fait du bénévolat pour certaines recherches avec l'université, avec le service de lutte contre la pauvreté ; j'ai été co-chercheur et co-auteur de livres sur les croisements des savoirs et des pratiques.

Je suis engagé dans plusieurs associations : ATD Quart-monde ; « Rendre visible l'invisible » (un groupe d'associations qui prépare la journée mondiale du refus de la misère) ; Le Front commun des SDF ; Le Collectif des morts de la rue ; Le Pivotal d'Etterbeek (une association de quartier qui organise des ateliers pour enfants, adultes, ... et qui fait du lien dans la vie du quartier). Pour le moment par exemple, on prépare la Zinneke Parade. J'ai beaucoup de responsabilités.

PJ : Qu'est-ce qui vous a donné envie ou l'idée de faire du bénévolat ?

Mr G : Je ne voulais pas rester inactif. A l'époque, j'ai rencontré un groupe, par hasard et j'y ai retrouvé un copain. On m'a expliqué, ça m'a plu, on m'a invité.

Je voyais dès le début que je pourrais me rendre utile en agissant. Beaucoup de gens donnent. Ce que j'aime avec le bénévolat, c'est que j'agis.

PJ : Qu'est-ce que ça vous apporte ?

HG : Ça m'aide pour ma santé. Je vois du monde, je suis en lien. Je ne fais pas de burnout. Les thématiques dans lesquelles je m'engage sont variées et ça change beaucoup. C'est très stimulant. Tout ça m'aide à rester en bonne santé. Je reçois beaucoup de reconnaissance. Partout où je vais, je suis reconnu et apprécié comme bénévole. Il y a un grand respect de chacun chez ATD et une grande égalité. Ça me plaît.

J'ai pu faire quelques voyages. J'ai été en Irlande, en Pologne, pour des questions en lien avec la culture et les logements. En France, aussi beaucoup.

PJ : Comment gérez-vous votre temps ?

HG : J'ai un T-shirt, sur lequel il est inscrit « *La retraite, un travail à temps plein* ». Et c'est vrai ! Je suis parti toute la journée. Pour moi, c'est très bien. Ça m'occupe et je me sens bien en faisant ça.

Je connais les dates des réunions importantes à l'avance et je les bloque pour toute l'année. Les autres choses se rajoutent sur mon temps libre : des réunions, des recherches, des manifestations. Je suis bien occupé. C'est aussi très flexible. Si j'ai plusieurs réunions en même temps, je peux décider en fonction des priorités ou de la pertinence.

PJ : Pourriez-vous vivre sans ?

HG : Vivre sans bénévolat, je l'ai expérimenté pendant le Covid, et c'était dur. Je ne suis pas du genre à rester chez moi toute la journée, ni à regarder la télévision pendant des heures. Du coup, ça me donne un rythme et j'agis.

PJ : Est-ce que c'est dur ? Facile ? Motivant ? Enthousiasmant ?

HG : Certaines choses sont dures, par exemple tout est catégorisé et très procédurier. La distribution de colis, c'est hyper cadré. Tel type de statut a droit à tel type d'aide alimentaire et pas tel autre,... C'est vraiment embêtant.

Ça fait partie des combats, on lutte contre les inégalités. Les préjugés, c'est dur aussi. C'est incroyable. Ceux sur les pauvres, ou sur le bénévolat même. Mais pour le reste, c'est surtout motivant. Je suis très content. Ce qui m'enthousiasme c'est de dialoguer avec les gens et toutes ces rencontres. C'est motivant, on voit des gens, ça donne de l'énergie.

« Ce qui m'enthousiasme, c'est de dialoguer avec les gens et toutes ces rencontres »

PJ : Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui hésitent à faire du bénévolat ou qui ne connaissent pas ?

HG : Il faut être motivé, enthousiaste, avoir un respect de l'égalité.

On peut aller sur le site **benevolat.be**, et le bouche à oreilles fonctionne beaucoup. Il y a beaucoup d'associations de quartier, il faut aller voir. Mais pas seulement dans le quartier, il faut bouger un peu. La Croix-Rouge cherche beaucoup de bénévoles, ATD, les Compagnons Bâisseurs, la banque alimentaire, beaucoup d'écoles communales aussi. Il manque plein de bénévoles à Bruxelles.

Il faut aller au-delà de ses peurs, il faut se lancer.

Annie est patiente à la MM. Elle est retraitée depuis 16 ans

Elle participe fréquemment aux activités proposées par le CEPULB.

Elle nous en dit plus...

Le PJ : Pouvez-vous vous présenter ?

Annie : Je m'appelle Annie, j'ai presque 75 ans.

J'ai été prépensionnée à 58 ans. En tant qu'enseignante, c'était encore possible. Depuis, je suis sans obligation professionnelle.

PJ : Comment occupez-vous votre temps ?

A : Je ne m'ennuie jamais. Je lis énormément, je regarde beaucoup la télé, j'aime beaucoup les puzzles. Je vais au CEPULB (« L'Université InterAges de l'ULB »).

J'ai longtemps travaillé comme bénévole chez Oxfam. Ça occupait assez bien mon temps. J'ai dû arrêter à cause du Covid et puis à cause d'une opération. Je pense que je ne vais pas reprendre.

J'ai fait de la gym. J'ai fait énormément de collages. Ça m'a beaucoup occupée, ça prend beaucoup de temps mais je ne peux plus le faire à cause de mes doigts. J'aimais beaucoup aller au cinéma. Et j'aimerais reprendre l'aquagym.

PJ : Vous continuez à vous former, à suivre des cours et des conférences. Pouvez-vous nous en dire plus ?

A : Je m'informe plus que je ne me forme. Je participe à beaucoup d'activités du CEPULB, beaucoup de conférences surtout, chaque semaine. Des conférences assez générales sur tous les sujets.

On peut aussi assister à des cours avec les étudiants. On peut choisir deux cours en étudiants libres : histoire, littérature, droit, histoire de l'art,...

Ce qui m'intéresse, ce sont les séminaires, les groupes, ...

Il y aussi des cours de gym, de yoga, des visites d'une journée, des voyages, ... Certains mercredis, il y a des activités pour les grands-parents avec les petits enfants : des visites, le musée, des expériences, ...

PJ : Qu'est-ce qui vous a donné envie de faire ça ?

A : J'avais des amis qui y allaient. Le plaisir, c'est de voir les gens, d'échanger un peu. Ça me semblait important de me tenir informée, suivre des conférences, je trouve ça intéressant.

Le plaisir, c'est de voir les gens, d'échanger un peu.

PJ : Qu'est-ce que ça vous apporte ? Qu'est-ce que vous aimez le plus dans cette activité ?

A : J'aime surtout les conférences et les rencontres. J'ai retrouvé d'anciens collègues, aussi une amie d'enfance.

PJ : Pourriez-vous vivre sans ?

A : Oui, je pourrais vivre sans le CEPULB, certainement... Mais je ne pourrais pas me passer de mes livres et ma télé.

PJ : Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui hésitent à faire ce genre d'activités ou qui ne connaissent pas ?

A : C'est intéressant, c'est très varié, il y en a pour tous les goûts, le niveau est bon.

Les conférences, ce n'est pas le meilleur endroit pour rencontrer des gens. Mais dans certaines activités, la gym, le sport, on rencontre des gens, ça fait du lien.

Charlotte Bosquet est neuropsychologue à la maison de repos « Les Heures Douces », à 2 pas de la MM. Elle a mis en place un projet de « Récits de vie ».

Parce que les aînés, avec leur histoire et leur expérience, ont des choses à dire et qu'ils ont tant à partager...

PJ : Vous avez récemment mis en place un projet « Récits de vie » à la maison de repos. Pouvez-vous décrire ce projet ? Nous en dire quelques mots ?

CB : J'avais commencé, il y a un petit temps, un projet avec une résidente où elle pouvait écrire son histoire. C'était elle qui écrivait son histoire, sans guide. Je l'accompagnais juste. Et puis j'ai été en contact avec la Croix-Rouge (CR), qui a vraiment mis en place un projet, soutenu par la fondation Roi Baudouin. Les acteurs de terrain récoltent les récits de vie, puis la CR les édite vraiment sous forme de livre, qui sera imprimé, avec des photos, une belle mise en page,... et sera donné aux personnes et aux familles. C'est un travail avec plus de profondeur, de qualité.

On vient de commencer. J'essaie de le proposer à plusieurs résidents. Pour le moment, on est dans la phase des entretiens.

Je pose des questions, j'écoute, je réoriente les discussions parfois, j'enregistre, je réécris. La CR en fera un récit et mettra en page.

La CR propose un canevas de questions, mais j'adapte évidemment en fonction des personnes, de leur histoire, de ce qu'ils amènent. On a ajouté aussi le questionnaire de Proust, qui permet de bien connaître la personne.

PJ : Quelle en est son origine ? Comment en avez-vous eu l'idée ?

CB : L'origine de ce projet est vraiment personnelle. Ma maman a écrit un récit de vie, et en tant que famille, j'ai trouvé cette démarche très intéressante. J'ai découvert des parties de vie de ma famille, des bouts de mon histoire. Et ça a permis par après d'avoir des discussions, ça a ouvert des portes.

Puis, il y a eu la rencontre avec cette résidente, qui aimait bien écrire. C'est venu dans la conversation : imaginer, pouvoir raconter, partager son histoire. Et rendre ça utile, le transmettre. Je prenais les notes, elle relisait et corrigeait sur l'ordinateur.

Et il y a quelques temps, j'ai entendu parler du projet de la CR. Je ne pourrais pas faire ça toute seule. Il me manque des compétences et du temps. C'était comme une évidence pour moi de participer.

PJ : Qu'est-ce que ça apporte aux patients ? Individuellement et collectivement ? Aux familles ?

Avoir une possibilité d'avoir un récit, ça permet de s'ouvrir sur leur vie. Parfois, c'est juste un prétexte pour créer du lien et ouvrir la discussion. Quand on vient pour apprendre à les connaître, pour faire l'anamnèse, au début, il y a parfois des réticences. L'idée que le récit puisse leur être utile, et surtout pour la famille, est positive. Il y a une envie de raconter ce qui a été vécu, un besoin de transmission. Et souvent, ils réalisent que ça fait du bien d'en parler.

Certaines choses jamais exprimées peuvent tout à coup l'être, ça libère, ça permet des discussions plus ouvertes, qui font du bien. Il y a un intérêt individuel, et un apport à la famille, avec ce témoignage sur sa propre vie qu'ils partagent à leurs proches.

Pour le moment, la démarche est très individuelle. Ça concerne la personne et sa famille. On pourrait dans un second temps le partager aux autres résidents mais c'est très intime, et il y a beaucoup de pudeur. Il n'y a donc pas d'objectif collectif pour le moment.

PJ : Quels sont les objectifs ? Les bénéfices attendus ?

CB : Parler de soi et de sa vie en passant un moment agréable ; Garder une trace et transmettre ; Parler du passé, mais aussi du présent ; Proposer un lieu de parole ; Créer du lien avec moi et avec la MR. J'espère qu'ils poseront un regard fier de ce qu'a été leur vie, qu'ils pourront dépasser la crainte et l'impression que ça n'a pas d'intérêt, mais relire sa vie fièrement.

Une envie de raconter, un besoin de transmission

PJ : Quelle est la méthodologie utilisée ?

CB : J'utilise un canevas de la CR, que j'adapte en fonction de l'anamnèse. Et surtout, j'adapte en fonction de la personne, de ce qu'elle apporte ou pas. Je m'arrête là où elle a envie de s'arrêter. Je creuse là où je sens qu'il y a de quoi. Parfois, je fais des recherches avec la personne, sur telle époque, tel évènement, ou tel lieu.

PJ : Est-ce que ce projet s'adresse à tous les patients ou y-a-t-il un public plus cible ?

CB : A priori, ce projet s'adresse à tous les résidents qui en ont envie. J'ai tendance, pour le moment, à le proposer à des gens chez qui j'identifie un besoin de parler ou une souffrance.

J'y vois un moyen de s'ouvrir, de créer en lien. C'est plutôt en fonction de mon feeling. Ça se construit avec les personnes.

Certaines personnes refusent, parce que des secrets de famille sont trop importants. Ça peut être une limite. Les résidents préfèrent parfois ne pas évoquer des sujets trop lourds, des souvenirs trop douloureux. Ça réveille des choses trop dures. Les souvenirs trop durs, pendant la guerre par exemple ou des tabous familiaux, ne sont pas souvent pas développés.



PJ : Après seulement quelques mois de recul, que pouvez-vous déjà nous en dire ? Y a t-il une rencontre, une anecdote, un morceau de récit qui vous a particulièrement touchée ?

CB : Beaucoup de choses sont retransmises, des beaux souvenirs, des rencontres. On a des résidents avec des âges très différents, et en fonction de ce qu'ils amènent (leur enfance, leur vie de jeunes parents, la guerre, les dernières années, ...), on traverse différentes époques.

Il y a souvent des réticences au début. L'impression qu'il n'y aura rien à raconter, que la vie n'a pas été si intéressante. Il y a aussi beaucoup d'humilité, beaucoup de pudeur. Un regard sur les vécus difficiles.

Avec ces rencontres et les choses déjà dites par les résidents, c'est déjà réussi. J'ai peu de recul encore. Mais je suis très motivée par ce projet, j'y crois. J'y vois un énorme impact pour la personne, mais aussi pour tout l'entourage.

C'est la rencontre avec cette première résidente qui va rester. Ce besoin de transmettre, de laisser une trace qui a été exprimé et qu'on a pu rencontrer.

Ce qui m'importe, c'est la rencontre, le moment de partage et d'échanges avec les résidents, plus que le contenu. La matière leur appartient, le contenu est pour la famille. Le moment qu'on vit ensemble est très précieux.

Carnets de vie, quelques exemples de questions

- * **Que s'est-il passé lorsque vous avez pris votre retraite/arrêté de travailler ? Comment décririez-vous ce passage ?**
- * **Êtes-vous nostalgique du temps passé ?**
- * **Quel est le meilleur souvenir de votre enfance ?**
- * **Qu'aimiez-vous faire quand vous étiez jeune ?**
- * **Comment s'est passée la pandémie au sein de la maison de repos pour vous ?**
- * **Où passiez-vous vos vacances ?**
- * ...

24 heures et des poussières (Saule, chanteur)

*Elle arrose ses fleurs le matin, sans savoir si demain,
ou bien le jour d'après, deviendra son dernier*

*Lui assis tout au fond du jardin, la guitare à la main, sur
son vieux rocking-chair, chante des poèmes anglais*

Il ne leur reste qu'un p'tit bout d'vie

Mais quoiqu'il en soit, quoiqu'il en soit, je les envie, je les envie...

***J'voudrais tant, tant qu'il est encore temps, d'l'amour, du rêve, du ciel
J'voudrais tant, tant qu'il est encore temps, pouvoir comme eux m'sentir
pousser des ailes***

***Comme eux, donnez-moi comme eux, donnez-moi comme eux,
Comme eux... 24 heures et des poussières... Dans la peau d'un p'tit vieux***

*Là, je m'en irai, c'est certain, par le tout premier
train, visiter des p'tits coins, de jolis trous paumés.*

*Puis quand j'y s'rai, je f'rai rien, la même chose le lend'main
Et si Dieu le permet, jusqu'à l'éternité.*

*J'emporterai au paradis ces jolies petites photographies
de ma fin d'vie, de ma fin d'vie...*

***J'voudrais tant, tant qu'il est encore temps, d'l'amour, du rêve, du ciel
J'voudrais tant, tant qu'il est encore temps, pouvoir comme eux m'sentir
pousser des ailes***

***Comme eux, donnez-moi comme eux, donnez-moi comme eux, comme eux
J'voudrais tant, tant qu'il est encore temps, 24 heures et des poussières...
Dans la peau d'un p'tit vieux***

Egoïstes, les nouveaux grands-parents ?

Une fois devenus grands-parents, il est fréquent que ceux-ci soient sollicités afin de s'occuper de leurs petits-enfants. Alors que certains acceptent ce rôle bien volontiers, d'autres ne souhaitent surtout pas s'engager de cette façon-là. Est-ce de l'égoïsme assumé ou un désir légitime de profiter de son temps autrement qu'en jouant les baby-sitters ?

A la naissance d'un enfant, les parents se retrouvent très vite dans l'obligation de trouver des solutions afin de faire garder leur progéniture. La plus simple d'entre elles est souvent de se tourner vers les grands-parents, pour des raisons pratiques mais aussi car les relations intergénérationnelles sont une richesse pour les enfants et les grands-parents.

Il n'est pas rare d'entendre : « Ma mère se plaint souvent de ne pas voir assez souvent ses petits-enfants mais lorsque je lui demande de l'aide, elle a yoga ou est en city-trip en Italie ». Et oui, après une longue vie de travail et avoir soi-même élevé ses enfants, les grands-parents aspirent quelquefois à un repos largement mérité.

Pour certains, devenir grands-parents est une vraie claque ! A l'âge ou beaucoup d'entre eux ont encore des responsabilités professionnelles, ce nouveau rôle peut être perçu comme un véritable coup de vieux. En effet, dans nos sociétés, l'image du papi ou de la mamie reste encore fortement associé au corps vieillissant : les cheveux gris, les rides, une posture voûtée, ... Sans doute que chez beaucoup d'entre eux, ce nouveau titre sonne la fin d'une jeunesse et le début d'autres problèmes...

Les grands-parents de nos jours sont souvent fort sollicités. Ils sont garde d'enfant, éventuellement soutien financier voire social, parfois au cœur de familles recomposées mais aussi actifs de diverses manières dans la société et peut-être même occupés à vivre leur deuxième ou troisième couple.

S'engager à prendre les enfants tous les mercredis après-midi peut vite alors devenir insurmontable pour beaucoup d'entre eux. Prendre du temps pour soi est important à tout âge et lorsqu'on souhaite aider, il faut avoir les épaules solides ! Bon nombre de grands-parents se sentent coupables lorsqu'ils refusent d'aider leurs enfants. Il ne faut donc pas oublier qu'il est légitime et sain d'imposer ses limites et de pouvoir dire « non » comme il est important que les enfants en face puissent entendre la fatigue ou les réserves de leurs parents.

Mais comment éviter des tensions intra familiales ?

Et pourquoi ne pas établir une sorte de contrat verbal permettant de respecter au mieux les besoins de chacun ? La communication reste un outil formidable qui permettra de gérer les attentes de chaque côté.

Mélodie



Accolage

Vous avez le temps, l'envie, de passer chez un.e voisin.e?

Vous pouvez l'accompagner quelque part ? Faire des courses ensemble ?

Vous avez vous-même besoin d'aide ?

Rejoignez l'un des réseaux d'aide de proximité de « Accolage »

Accolage est un réseau **d'entraide** entre voisins, dont une antenne est située à Ixelles



« Dans plusieurs quartiers de Bruxelles, nous soutenons des réseaux de voisin.es qui s'entraident et qui peuvent se tourner les un.es vers les autres pour un petit coup de main, se tenir compagnie ou simplement se soutenir. De cette manière, nous tentons d'apporter ensemble une réponse à la solitude et à l'isolement social des personnes âgées isolées ou vulnérables en favorisant leur autonomie. »

Ensemble, nous prenons soin les uns des autres.

Madame H, patiente à la maison médicale, nous partage ses réflexions...

Nous la remercions pour son investissement

Bonjour,

J'ai 71 ans et j'ai beaucoup apprécié le dernier numéro du « Petit Journal » de ma maison médicale. Enfin, on parlait intelligemment de nous, les vieilles. Je suis chanceuse de fréquenter une maison médicale accueillante et qui propose plein d'activités pour me faire bouger.

Je ne sais pas comment vous avez vécu la période de confinement où toutes nos habitudes ont été chamboulées. Moi, j'étais toute fière de mon nouveau vélo électrique qui allait m'emmener, malgré mes genoux foutus, faire de belles excursions autour de Bruxelles. Ce que je n'avais pas prévu, c'était la fermeture de l'Horeca. Du coup, pas moyen d'entrer dans un café pour faire pipi quand un besoin urgent se fait sentir !

Bien sûr, j'avais déjà connu des files interminables devant les toilettes « femmes » sur une aire d'autoroute ou lors d'un festival. Et souvent, je me demandais comment faisaient les conductrices de bus en arrivant au terminus ou les SDF. D'ailleurs, les SDF, on les voyait moins dans les rues toutes calmes mais ils ne devaient pas avoir disparu. Comment font-ils pour trouver de l'eau potable, se laver, uriner en paix ? Sans doute que chacun a ses petits trucs.

L'asbl « Infirmiers de rue » a réalisé une **cartographie des fontaines d'eau et des toilettes à Bruxelles** mais, justement, il y en a très peu à Ixelles.

En mars, j'ai visité à La Fonderie l'expo « Piss and Love » qui espère interpeller sur les toilettes publiques, une vraie problématique urbaine, surtout pour les femmes et les personnes fragilisées mais, en fait, pour tout le monde. Je n'étais donc pas la seule à rêver de toilettes accessibles en ville !

Maintenant que doucement les tabous tombent et la prise de conscience a lieu, c'est le moment de réclamer à nos pouvoirs publics des toilettes publiques propres, gratuites et ouvertes 24 heures sur 24. On voit bien des toilettes de location sur les chantiers et lors des grands événements. Le festival Esperanzah va installer des urinoirs féminins (Lapee), j'ai hâte d'aller les essayer cet été.

Je fréquente régulièrement la clinique du périnée, rue des Alexiens. C'est là qu'on m'a parlé des urinelles qui permettent de pisser debout. Je suis beaucoup plus tranquille quand je me promène depuis que j'ai acheté un Pstyle chez astucesdefemmes.com.

Je me suis décidée à demander à la Commune d'Ixelles l'installation de toilettes dans l'espace public. En effet, ce besoin me semble essentiel. C'est en cours, enfin, je l'espère.

Je suis bien consciente qu'il faudrait aussi défendre le droit au logement, à l'eau, aux énergies, à la santé, à une pension décente, à une fin de vie digne... mais bon, telle est ma quête

...

Si vous avez des idées ...

Colette HEIRWEGH

LES ACTIVITES DE LA MAISON MEDICALE

Vous l'avez lu : rester actif, se mettre en projet, rencontrer des gens, être en lien ... sont autant de facteurs qui aident à rester en santé et à garder le moral.

La maison médicale vous propose quelques activités, ouvertes à tous.

Bienvenue !



**NOUVELLE ACTIVITE
MARCHE NORDIQUE**

accompagné.e.s d' un.e coach de
Gymsana, bâtons de marche fournis

**TOUS LES
MERCREDIS DE
16H À 17H
APD 15/06**

RDV À LA MAISON
MÉDICALE

Max. 15 personnes
Inscription à l'accueil ou par
téléphone au 02/640.59.33

PARTICIPATION
DE 3€

The poster features a green background with a diagonal split. The top left is a lighter green, and the bottom right is a darker green. A circular badge on the left contains the text 'PARTICIPATION DE 3€'. The main text is in white and yellow. The bottom half of the poster shows a photograph of two people Nordic walking in a grassy field with mountains in the background. A white leaf graphic is on the left side.



**CAFE AU
FEMININ**

UN LIEU DE
RENCONTRE POUR
LES FEMMES
POUR ÉCHANGER,
PAPOTER
TRANQUILLEMENT
DE TOUT.
UN ENDROIT POUR
PRENDRE DU TEMPS
POUR SOI ET
RESPIRER.

2 MARDIS PAR MOIS,
DE 10H À 11H30

À LA MM
INSCRIPTION SOUHAITÉE

The poster has a yellow and teal background with a diagonal split. The top right is teal, and the bottom left is yellow. The main title is in large yellow letters. The text is in white and yellow. The bottom right corner shows a photograph of a person's hands holding a white coffee cup. A white leaf graphic is on the left side.

GROUPE CITOYEN

CONSCIENTISER
LIEN SANTÉ ET SOCIÉTÉ
ENVIE DE S'ENGAGER
RÉFLÉCHIR, AGIR
ENSEMBLE

LE GROUPE CITOYEN DE
LA MAISON MÉDICALE
RASSEMBLE DES
TRAVAILLEURS DE LA MM
ET DES "USAGERS"
VOULANT S'ENGAGER
DANS DES ACTIONS
CITOYENNES.



Le **groupe citoyen**, composé de travailleurs et d'usagers se réunit tous les 2 mois.

Reprise en septembre !

Plus d'infos :

julie.robinson@couleurs-sante.be

Attention !

Pas de cours d'aquagym pendant les vacances scolaires

Reprise en septembre

AQUAGYM

LE MARDI
DE 14H30 À 15H15 (MIXTE)
DE 15H15 À 16H (FEMMES)

LE VENDREDI
DE 8H À 8H45 (MIXTE)
DE 8H45 À 9H30 (FEMMES)

RUE DE L'ÉTÉ, 79A
1050 IXELLES

7€/ SÉANCE

Inscription à l'avance obligatoire

PAS DE COURS EN JUILLET ET AOÛT !!!



Toute l'équipe de la Maison médicale
vous souhaite un bel été !



Merci à Miou Léonard pour les illustrations
du Petit Journal

Instagram : @luckymiou [https://
www.instagram.com/luckymiou/](https://www.instagram.com/luckymiou/)