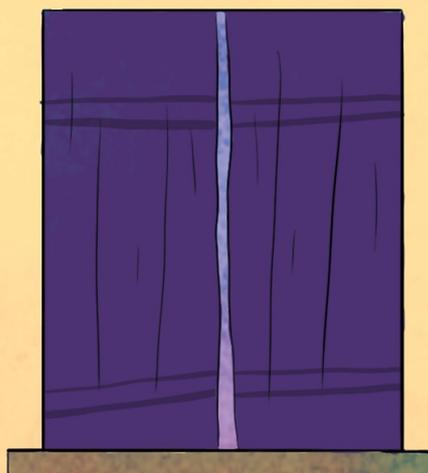
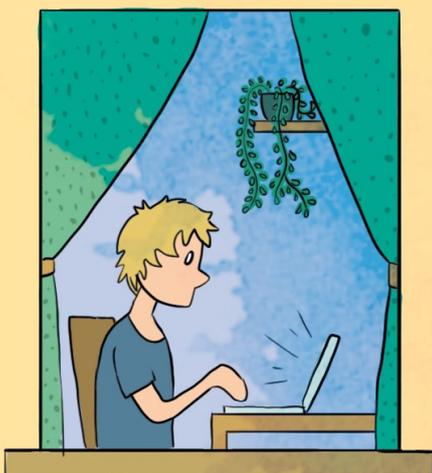


LE P'TIT JOURNAL EN COULEURS

Personnes âgées :

Les lieux de vie



Journal semestriel de la Maison Médicale Couleurs Santé
N°19 - Juin 2021

SOMMAIRE

<u>Edito</u>	Page 3
<u>Notre dossier : « Personnes âgées : Les lieux de vie »</u>	Page 4
Au domicile	
A la rencontre de nos patients	Page 4
Les aidants proches	Page 6
Les services externes d'aide pour le maintien à domicile.....	Page 8
« Chez soi »	Page 11
Vivre dans une maison de repos : témoignage de Mr D	Page 12
Les alternatives à la maison de repos	Page 14
Réseau : Présentation du Centre de Jour Audrey Hepburn	Page 16
<u>Nous venons à votre rencontre</u>	Page 17
<u>Le jeu</u>	Page 18
« J'arrive où je suis étranger »	Page 19
Les activités de la Maison médicale.....	Page 20
<u>Les news de l'équipe</u>	Page 23

EDITO

Chez Soi...

Un lieu où l'on est bien, où l'on est soi.

Un lieu repère. Pour s'ancrer, se poser, s'arrêter. Pour dormir, manger, discuter, recevoir ses enfants ou des amis, rêver, pleurer, attendre. Faire ses devoirs, pendre son linge, se disputer, rire, jouer, se souvenir. Vivre.

Le lieu où on vit est tellement important, il nous détermine. Parfois plus qu'on ne l'imagine, parfois plus qu'on ne le voudrait.

Et pourtant, en vieillissant, la question du lieu de ce « chez soi » n'est plus si évidente.

Dans le cadre de notre projet Jupiter, qui a pour objectif l'amélioration de la prise en charge de nos patients âgés, nous avons l'envie de nous poser la question du LIEU DE VIE des personnes âgées. Rester à domicile et déménager vers une maison de repos semblent être les deux options principales. Mais ce choix, qui parfois n'en est plus un, n'est pas vide de sens ni sans conséquence - matérielles, financières, émotionnelles, physiques ou psychologiques, ...

Dans ce dossier, nous avons donné la parole à nos patients, nous avons questionné le réseau, nous avons essayé de répertorier les aides existantes si on fait le choix du maintien à domicile. Nous avons également exploité les autres types d'habitat.

Ce dossier lance les prémices d'une réflexion, il ne répond pas à toutes les questions. Il ouvre une porte. Un pas vers nos patients âgés et leur réalité. Nous espérons en faire beaucoup d'autres encore.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, et le meilleur !

A bientôt,

Julie Robinson, Chargée de la Promotion à la Santé à la Maison médicale



NOTRE DOSSIER :

Personnes âgées : les lieux de vie

Au domicile : à la rencontre de nos patients



**Gladys, une de nos patientes, a 75 ans.
Elle vit seule dans son appartement.**

**Elle a accepté de partager avec nous
son vécu et les raisons qui la motivent
à rester à domicile.**

Nous la remercions !

Le Petit Journal (PJ) : Depuis combien de temps vivez-vous ici ?

Gladys (G) : J'habite ici depuis 5 ans. Mais j'ai longtemps vécu à Ixelles. Rue de Livourne pendant 22 ans, puis avenue de Beco 20 ans. Moi, je reste toujours longtemps. Après, on vend les maisons et je dois partir.

J'y suis 24 heures sur 24.

PJ : Vous aimez être chez vous ?

G : Oui, j'aime bien.

C'est pas toujours facile avec les voisins, mais pour le reste, je suis bien dans mon appartement. Il est clair, il y a beaucoup de lumière grâce aux grandes vitres. J'aime bien, mon appartement me convient bien, dans tous les sens. Je m'y sens bien.

Même si je sais faire moins de choses qu'avant, je n'imagine pas habiter ailleurs que chez moi.

Je suis bien ici. Et je n'ai pas envie de déménager. Pourquoi faire ? Pour essayer de trouver mieux ? Il y a toujours mieux, mais il y a toujours pire. A mon âge, on ne déménage plus. Mon prochain déménagement, ce sera vers le cimetière.

Même si je sais faire moins de choses qu'avant, je n'imagine pas habiter ailleurs que chez moi.

PJ : Qu'est-ce que vous aimez dans le fait d'être chez vous ? A quoi tenez-vous le plus ? Que préférez-vous dans votre quotidien ?

G : J'aime bien être ici avec mon chat, et mes affaires. J'apprécie être dans mon fauteuil, manger dans mon living devant ma télé, voir les arbres. J'aime beaucoup préparer mon petit café le matin.

Je m'installe et j'aime bien quand c'est rangé et propre. J'attache beaucoup d'importance à toutes mes « vieilleries », ce qui appartenait à mes parents et grands-parents.

C'est mon monde à moi. Je suis née là-dedans et j'ai toujours vécu dedans. J'y tiens.

Ces meubles ont été faits par mon arrière-arrière-grand-père. J'y suis attachée. Ce sont des souvenirs de ma famille. Je vis avec mes souvenirs.

PJ : Qu'est-ce que ça vous apporte ? En quoi c'est bon ?

G : C'est très important pour moi de vivre à la maison.

Tant que vous savez rester chez vous, et bien, restez chez vous. La maison de repos, ce n'est jamais comme à la maison. Je suis à la maison, je suis bien.

PJ : Qu'est-ce qui est dur ? Quels sont les challenges ?

G : Ce qui est dur, c'est de me sentir seule. Je n'ai plus beaucoup d'amis. Mais je n'ai pas envie d'aller en maison de repos. C'est trop cher et j'ai l'impression qu'on n'est pas très bien soigné.

Je ne sais plus très bien marcher. C'est dur.

Mes animaux me manquent. Je ne peux plus avoir de chien pour le moment. Je ne pourrais plus me promener.

Ce qui est difficile aussi, c'est qu'on s'adresse toujours à la personne à côté de moi. Qui est concerné par ce qu'on dit ? Moi ou mon fils ? Je sais que parfois j'oublie. Eh bien, si j'oublie, on répète et c'est tout. Mon fils, lui, ne ressent pas ce que je ressens. Je ne suis pas gaga, même si ma mémoire n'est plus la même qu'avant, même si je suis un peu sourde...

PJ : Mettez-vous des choses en place pour pouvoir rester à la maison ? Vous pouvez expliquer ?

G : Une amie vient me rendre visite de temps en temps.

Quelqu'un vient pour m'aider à faire le ménage. Il faut que ce soit propre chez moi et je ne sais plus le faire moi-même. Et une aide-familiale. Les infirmières de la maison médicale viennent deux fois par semaine. La kiné vient aussi deux fois par semaine. C'est à chaque fois une présence, j'attends quelqu'un et c'est ça qui est important.

Ce qui m'aide, c'est aussi un planning pour savoir qui vient quand.

PJ : Un rêve ?

G : Un chien !

Ma vie a été bien remplie. Je ne peux pas me plaindre. Mon rêve, c'est rester chez moi, me promener avec mon chien et faire quelques petites courses. Aller aux petits riens.

Les aidants proches

Un peu plus de **600.000 personnes** en Belgique sont des "aidants proches". Cela désigne ceux qui s'occupent gratuitement d'une personne malade ou handicapée en situation de grande dépendance, qu'il y ait ou pas un lien de parenté. Un aidant proche peut être au chômage, à la retraite, ... ou même mineur.

Il y a **quelques conditions** pour être reconnu aidant proche :

- Habiter en Belgique,
- Etre inscrit au registre national,
- Soutien au proche gratuit (pas de contrat)
- Relation de confiance

Pour obtenir le congé thématique, il faut :

- Avoir un proche dépendant,
- Le proche doit habiter la Belgique,
- Avoir minimum 50h/mois ou 600h/an.
- Maximum 3 aidants par personne.
- Ce congé peut être cumulé aux autres congés



Vous voulez être aidant proche ?

Pour obtenir le statut d'aidant proche, vous devez remplir, signer et transmettre des documents à votre mutuelle. Il existe deux statuts pour vous faire reconnaître : celui de la mutuelle et celui du gouvernement fédéral. Dans les 2 cas, votre dossier sera analysé et vous recevrez une attestation de la mutuelle.

Le statut de la mutuelle vous permet d'avoir une écoute, des formations, ...

Le statut du gouvernement fédéral vous octroie des droits sociaux, vous permet de bénéficier du congé thématique avec paiement des allocations, ...

Si vous êtes travailleur dans le secteur privé, il vous est possible de suspendre ou de diminuer votre contrat de travail.

Pour plus d'informations :

<https://www.onem.be/fr/documentation/feuille-info/t164>

<https://www.aidants-proches.be/> (02/474.02.55)

<https://www.x-fragile.be/espace-entourage/aidants-proches/>

<https://www.jeunesaidantsproches.be/>

Aurélie Schillings, accueillante

Les services externes d'aide pour le maintien à domicile

Des aides à domicile de tout type existent. Voici une liste non exhaustive pour les **personnes âgées et leur entourage**. N'hésitez pas à les contacter ou à revenir vers nous pour plus de renseignements.

AIDES À DOMICILE

- Toutes les **mutuelles** proposent les services de prêt ou d'achat de matériel médical, d'aides ménagères (AM) et familiales (AF).
- La **commune d'Ixelles** (02/641.56.53) propose des aides et des repas.
- La **CSD** (02/537.98.66) propose des services d'aides familiales, aide ménagères, repas, télé-vigilance.
- **I-MENS** (02/227.50.40 ou 078/15.25.35 - www.i-mens.be) organise des soins à domicile 24h/24, 7j/7
- Les services de **COSEDI** (02/218.77.72) proposent : prêt de matériel médical et de télé-vigilance, aides familiales et ménagères, repas à domicile, garde-malade, coiffure, un service social, etc
- **SOINS CHEZ SOI ASBL** (02/420.54.57) : AF, AM, Ergothérapeute, aide sociale
- **STAY AT HOME** (0475/72.89.03) propose une alternative à l'institutionnalisation. Présent dans toute la Belgique, ce service offre un accompagnement de confiance 7jours/7, 24h/24 afin de permettre aux personnes en situation de dépendance de continuer à vivre chez elles.
- **L'ASBL COMPAGNONS DÉPANNEURS** (02/537.51.30) effectue tous les petits travaux qui permettent d'améliorer le logement des personnes démunies. Les aides apportées consistent en travaux de peinture/tapissage, dépannages et bricolages divers (plomberie, électricité, menuiserie...), travaux de jardinage, apport de meubles de première nécessité et déménagements.
- **SOLIVAL** (070/221.220 - www.solival.be) s'adresse à toute personne pour qui le domicile est devenu un handicap : une personne âgée qui éprouve des difficultés à se relever du WC ou à sortir de la baignoire, une personne en chaise roulante n'ayant plus la possibilité de franchir les escaliers pour accéder à l'étage...

- **CURA SERVICES** (02/808.08.34) ou info@curaservices.be vous soulage de votre charge administrative et vous aide à organiser votre quotidien ou celui d'un proche.
- **LES TITRES-SERVICES** (inscriptions sur <https://www.titre-service.brussels/>)
- **LES AMIS D'ACCOMPAGNER** (02/580.20.30) comprend deux services : le service sociojuridique et le service d'accompagnements ambulatoires par des bénévoles.
- **DIONYSOS** (02/888.70.57) est une équipe mobile de soutien à la personne âgée fragilisée de plus de 60 ans et son réseau de soin.
- **GAMMES** (02.537.27.02) propose un service de « garde à domicile ». L'« accompagnateur de vie » a pour mission d'accompagner le bénéficiaire qui a besoin de la présence continue en assurant une présence active de longue durée, de jour comme de nuit, en complémentarité avec l'entourage du bénéficiaire.

TAXIS

- **CONTREPIED PMR** 02/763.19.04 ou 0474/54.65.36
- **TAXI SOCIAL VERVOER** (réserver bien à l'avance) : 02/544.12.44
- **TAXIBUS DE LA STIB** (formulaire à compléter en ligne + statut handicap SPF) : 02/515.23.65
- **AUTOCOEUR** : 02/673.80.46
- **TRANSPORT & VIE** : 02/612.72.93

AIDES DÉMENCE :

- **BALUCHON ALZHEIMER** (02/673.75.00) a pour mission de donner du répit et de l'accompagnement aux aidants proches d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer (ou d'une autre démence apparentée) sans avoir à transférer la personne touchée hors de son milieu de vie.
- **ALZHEIMER BELGIQUE ASBL** (02/428.28.10) : a pour missions d'accompagner les malades et leurs proches, de diffuser toute information sur la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, de favoriser le dépistage précoce de la maladie, de promouvoir la qualité des soins à domicile et en maisons de repos et de soins, de promouvoir la création de structures adaptées, d'organiser des formations

CENTRE DE SERVICE SOCIAL DE BRUXELLES SUD-EST ASBL

(02/648.50.01) : aide sociale

MISSION LOCALE D'IXELLES (02/515.77.42)

POINT CULTURE (02/737.19.61)

SERVICE SOCIAL DE LA COMMUNE D'IXELLES (02/515.60.04)

SERVICE SOLIDARITÉ (02/646.19.06)

L'APA (Aide aux personnes âgées) est une allocation financière destinée aux personnes de plus de 65 ans et plus qui se trouvent dans un état de santé difficile et contraignant et qui bénéficient d'un faible revenu. Vous pouvez faire une demande d'allocation pour l'aide aux personnes âgées au service APA d'Iriscare.

ASBL INFOR-HOMES BRUXELLES réceptionne toute plainte relative à la prise en charge des personnes âgées à domicile et en maison de repos, maison de repos et de soins, résidence-services, centre d'accueil de jour.

Infor-Homes est habilité pour intervenir, faire le suivi de rapports et vous donner des informations et conseils.

Par mail: ecouteseniors@inforhomesasbl.be

Par courrier : Écoute Seniors c/o Infor-Homes, bd Anspach 59, 1000 Bxl

Par téléphone : 02 223 13 43

« Or, dans une époque aussi dure et désorientée, il me semble au contraire qu'il peut y avoir du sens à repartir de nos conditions concrètes d'existence ; à repartir de ces actions – à peine des actions en réalité – et de ces plaisirs élémentaires qui nous maintiennent en contact avec notre énergie vitale : traîner, dormir, rêvasser, lire, réfléchir, créer, jouer, jouir de sa solitude ou de la compagnie de ses proches, jouir tout court, préparer et manger des plats que l'on aime. À l'écart d'un univers social saturé d'impuissance, de simulacre et d'animosité, parfois de violence, dans un monde à l'horizon bouché, la maison desserre l'étau. Elle permet de respirer, de se laisser exister, d'explorer ses désirs (...) si une personne ne dispose pas d'un territoire propre, attendre d'elle qu'elle apporte une contribution à la vie collective revient à "attendre d'un homme qui se noie qu'il en sauve un autre. » (Chollet, M., p.11, 2015).

Dans son ouvrage *Chez soi, une odyssée de l'espace domestique*, Mona Chollet explore l'espace à soi, le foyer, l'intime endroit qui nous appartient : Comme propriétaire ou comme locataire, ce domicile peut être source de difficultés (exp : habiter un logement salubre et accessible, répartir équitablement les rôles en famille) et de questionnements de l'occupation du temps qu'il nous reste mais également un endroit de protection qui permet de recouvrir notre vitalité et l'espoir en l'avenir. A cette fin, ce Petit journal, ayant pour thème le lieu de vie, développe et inspire plusieurs réflexions sur les potentialités du logement, ainsi que l'impact de celui-ci sur notre qualité d'existence, notamment aux derniers moments de notre vie. Par conséquent, son chez soi, où qu'il soit, peut être réapproprié par l'individu, comme le décrit la personne interrogée dans le Petit journal, et le point de départ de multiples initiatives (exp : habitats partagés, maison de repos, ...) inventives pour que le foyer soit autant un endroit où se sentir mieux qu'un lieu qui concrétise les préoccupations collectives relative à l'évolution de notre société.

Vivre dans une maison de repos :

Le témoignage de Monsieur D, un de nos patients

**Monsieur D a quitté son domicile en 2007 pour aller dans son nouveau
« chez lui » : la maison de retraite**

Il nous livre son expérience et ce qui fait son quotidien.

C'est avec grand plaisir que nous vous le partageons.

Et nous le remercions vivement !

Le Petit Journal (PJ) : Depuis quand êtes-vous en résidence ?

Mr D : Je suis entré ici le 26 novembre 2015. Ça fait 5 ans et demi.

Mais je vis en résidence depuis avril 2007. C'est ma maman qui a voulu rentrer dans une maison de retraite et je l'ai suivie. C'est la troisième résidence dans laquelle je vis.

Je préfère dire « maison de retraite » que « maison de repos » parce que je ne suis pas du tout au repos ici ! Nous sommes actifs. Surtout que dans cette résidence-ci, on accueille aussi des résidents à partir de 20 ans, porteurs de handicaps moteurs par exemple. Mais la plupart, malgré tout, a plus de 65 ans.

PJ : Quels ont été les éléments qui vous ont décidé à changer de lieu de vie ?

Mr D : Ce qui m'a fait entrer, c'est la décision de ma maman. On a souvent vécu ensemble, à certaines périodes de ma vie. Son deuxième mari est décédé quand elle avait 73 ans, et on a voulu continuer à vivre à deux. Les dernières années, elle ne pouvait plus vivre seule dans sa maison, et j'ai senti la nécessité de vivre avec elle. Nous sommes allés dans une première résidence, c'était une maison de repos, pas une maison de soins.

Ma maman a très vite décliné, physiquement et moralement. Elle avait 95 ans. Elle est décédée en septembre 2007, juste quelques mois après notre arrivée. J'ai été très ému quand on m'a appris son décès. J'étais choqué. Toute ma vie, on était proche. On avait décidé de rentrer en maison de retraite ensemble et elle est rapidement décédée.

Je suis resté 5 ans là-bas. Et j'ai quitté cette première maison de retraite en 2012. Ce n'était pas facile, parce que j'avais les derniers souvenirs de ma maman dans ce lieu-là et que le quitter voulait dire que je perdais les traces des derniers mois avec ma maman. Mais malgré tout, j'avais besoin de soins et on m'a conseillé de quitter pour trouver une maison de repos et de soins.

J'étais finalement très content. J'y suis resté 3 ans et demi. J'étais plutôt bien, la vue était très belle. Ça me plait toujours les vues comme ça, j'ai toujours été friand de cela, et j'en ai rarement eu. C'est la première fois dans ma vie que j'avais une si belle vue de ma chambre.

Et 3 ans plus tard la maison a fermé.

Et puis, je suis arrivé ici. Ça fait 5 ans et demi maintenant.

PJ : Vous vous sentez à la maison ?

Mr D : Je me sens chez moi ici, dans ma « demi-chambre ». Je partage ma chambre avec un autre résident, et nos espaces sont séparés par une tenture.

Elle sépare la vue, elle empêche les regards et c'est essentiel. Ça nous permet à tous les deux d'avoir notre intimité.

Elle empêche de voir, mais tout le reste passe : les odeurs (les bonnes et les moins bonnes), le bruit, tous les sons, ...

Le personnel ne comprend pas toujours.

Mais je suis chez moi ici. J'aime bien mon intimité. J'ai arrangé ma chambre, avec un meuble et des tentures et je me sens plus chez moi.

C'est important.

Mon voisin de chambre est le cinquième. Les quatre personnes précédentes sont décédées maintenant.

Le mot « maison de repos » est devenu,

pour une large partie de la population, surtout plus jeune, péjoratif. C'est moins vrai avec « maison de re-

traite ». Je ne suis pas du tout au repos ! Je fais partie des résidents très actifs.

A part les soins infirmiers, je m'occupe de tout et je suis très occupé. Je lis beaucoup. J'ai plein de centres d'intérêt : j'approfondis l'anglais et je continue à l'apprendre, je suis passionné par la biologie, depuis l'âge de 6 ans, la géographie, l'astronomie, la médecine. J'écoute énormément la radio, les informations générales. Et je suis passionné par les chemins de fer, au niveau mondial. C'est un excellent moyen de communication, aussi pour l'avenir.

Tournez-vous vers ce qui va bien...

J'aime mémoriser la signification des mots, des mots de la langue courante qu'on utilise peu mais que je veux connaître. Je m'entraîne à retenir les significations dans le dictionnaire et puis je les utilise. Je note dans un cahier tous les mots que je vais devoir regarder quand j'aurais plus de temps.

PJ : Quels conseils avez-vous envie de partager aux personnes qui se préparent à quitter leur domicile pour aller en résidence ?

Mr D : Il y a deux groupes de personnes dans les maisons comme celle-ci. Les personnes avec un problème mental, plus ou moins important. Ce groupe est important, avec notamment la terrible maladie d'Alzheimer.

L'autre groupe, dont je fais partie, a gardé une excellente lucidité. Et à ceux-là, je peux donner un conseil : surmontez le choc.

Je pense à une résidente, avec qui j'ai eu beaucoup de contacts. Entrée ici à l'âge de 92 ans, tout à fait lucide,

elle a été très impressionnée par tous les résidents, en chaise roulante notamment, qui sont nombreux ou avec un problème mental. Elle en était vraiment affectée, et presque désespérée. Elle voulait mourir, ne pouvant supporter cette tristesse. Nous avons parlé longuement. Je lui ai conseillé de regarder les résidents qui vont bien, ceux avec qui on peut entrer en contact. J'ai réussi à lui remonter le moral. Finalement, elle s'est habituée, et elle s'est tournée vers les autres. Elle m'a longtemps remercié. Je l'entends souvent rire...

Regardez les résidents qui vont bien. Restez en contact avec ceux-là.

Tournez-vous vers ce qui va bien...

Les alternatives à la maison de repos, ça existe !

C'est un fait : la population vieillit, ce qui engendre de nouveaux défis. Des alternatives originales à la maison de repos existent mais sont malheureusement encore peu développées. Depuis quelques années, plusieurs initiatives voient le jour, dont l'habitat intergénérationnel.

Habitat kangourou : une personne âgée accueille, moyennant une contribution financière, une famille dans sa maison devenue trop grande. Des services réciproques entre la personne âgée et la famille s'organisent. *Cette formule d'habitat simple et efficace permet aux personnes âgées de mieux vivre chez elles grâce à un voisinage bienveillant* ».

Ce nouveau mode de cohabitation permet à toutes les parties de retirer des avantages : des liens intéressants et originaux se tissent et chacun garde son autonomie, son organisation personnelle, ses loisirs et ses liens sociaux. « *Le logement Kangourou favorise la communication, diminue le sentiment de solitude et peut même offrir des perspectives stimulantes pour les aînés. En effet, garder contact avec les générations plus jeunes peut permettre de rester au goût du jour, d'appréhender peut-être plus aisément notre société mouvante.* »

Habitat intergénérationnel avec un étudiant : dans le même ordre d'idée, une personne âgée peut accueillir un étudiant dans sa maison. La différence avec l'habitat kangourou réside dans le fait qu'il ne s'agit que d'une seule personne accueillie (et non une famille) et que la durée du séjour est supposée moins longue (durant les études uniquement). L'association **1toit2âges** coordonne ces lieux de vie, met en contact des seniors et des étudiants et gère le coût du logement (location) qui dépend des services que peut offrir l'étudiant à la personne âgée.

Habitat jumeau : une petite maison à destination d'une personne âgée vient se greffer à la maison d'un membre de sa famille (extension à la maison existante pour permettre le regroupement familial).

Habitat groupé : location ou achat d'une maison ou d'un appartement avec d'autres personnes (âgées ou non si volonté intergénérationnelle). Chacun dispose de ses appartements privatifs (chambre, salle de bain, etc.) et partage des espaces collectifs.

Habitat groupé participatif : le plus connu est la **maison Abbeyfield**. Son objet social est de créer un habitat convenant à des personnes d'âge mûr, indépendantes et autonomes. Dans cet habitat groupé participatif, les habitants allient vie privée, vie en groupe et ouverture vers le monde extérieur. Chaque habitant dispose donc de locaux privés et partage des locaux communs avec les autres habitants.

Pour n'en citer que trois, nous avons près de la maison médicale « *Les Trois Pomiers* » et le « *Clos Chambéry* », des habitats intergénérationnels à Etterbeek et le « *Martin pêcheur* » à Watermael-Boisfort.

Ce dernier est une maison Abbeyfield, qui est à la fois un concept d'habitat groupé et un mouvement de volontaires qui aide des aînés, le plus souvent isolés mais autonomes, à partager un cadre de vie épanouissant.

Vous trouverez les habitats groupés existants à Bruxelles sur ce lien: <https://www.habitat-groupe.be/liste-habitats-alternatifs/?r=3&txt=&t=88#>

N'oublions pas le partenaire *Senoah* (anciennement « Infor Homes » Wallonie) qui informe et conseille dans la recherche d'un lieu de vie adapté, allant du domicile à l'entrée en maison de repos, en passant par les résidences-services et habitats alternatifs. Vous pouvez les contacter au 081 22 85 98



Si cet article vous a plu et que vous désirez vous informer davantage, voici quelques sources intéressantes :

<http://sante.wallonie.be/?q=aines>

<http://www.habitat-participation.be>

<http://www.habitat-groupe.be>

<http://www.1toit2ages.be>

<http://www.senoah.be/lieuxdevie>

Anaïs, kinésithérapeute

Le Centre de Jour **Audrey Hepburn**

Le Centre de Jour **Audrey Hepburn** est un lieu chaleureux qui accueille les seniors d'Ixelles de plus de 60 ans souffrant de solitude. L'équipe reçoit jusqu'à 15 personnes par jour dans une ambiance familiale et dynamique.

Les journées sont animées par deux ergothérapeutes (Camille et Michou) et une art thérapeute (Clarisse).

Les activités sont variées (ateliers créatifs, ateliers cognitifs, gymnastique douce, ateliers musicaux, discussions, ateliers culinaires, sorties...) et guidées selon les envies et les besoins des participants.

La coordination est gérée par Anouk Goldstein, infirmière en santé communautaire.



Infos pratiques :

Le Centre de Jour est ouvert aux participants sur **rendez-vous** du lundi au vendredi de **9h00 à 15h30**.

Prix :

La journée avec repas et boissons **12.97€**

La demi-journée sans repas **5.25€** et avec un repas **8.35€**.



N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations ou pour un premier rendez-vous.

CPAS d' Ixelles
92 chaussée de Boondael
1050 Ixelles
02/563 57 70
8h30 à 16h30 du lundi au vendredi

Nous venons à votre rencontre ...

Chers Membres de la Maison Médicale,

Nous sommes deux étudiantes en master de santé publique, Sophie et Hélène. Cette année, nous avons eu la chance de réaliser un stage à la Maison Médicale Couleurs Santé.

Nous nous sommes notamment penchées sur la réflexion qu'a entamée l'équipe à propos de la **prise en charge des personnes âgées de plus de 65 ans**. Dans ce contexte, nous avons élaboré une **enquête de satisfaction** à destination des personnes de cette tranche d'âge.

Notre objectif est de les interroger sur leurs attentes quant aux soins que propose la maison médicale et les questionner sur leur vision de ce que sont, selon eux, des **soins de qualité**. La qualité des soins peut être évaluée selon différentes dimensions comme par exemple l'efficacité, l'accessibilité ou le relationnel. Nous souhaiterions savoir quel niveau d'importance est accordé à chaque dimension et à quel point la maison médicale parvient actuellement à répondre à ces différentes dimensions. Ceci dans le but de pouvoir adapter les pratiques et l'offre des soins afin qu'elles correspondent au mieux aux attentes et aux besoins de la population.

Nous avons dans ce cadre rencontré plusieurs patients de la maison médicale afin de nous aider à élaborer ce questionnaire. Nous tenions d'ailleurs à les remercier pour les échanges très enrichissants.

Si vous avez plus de 65 ans, vous recevrez à la rentrée dans votre boîte mail ou à votre domicile un exemplaire du questionnaire que vous pourrez compléter et remettre à la maison médicale. Sachez que les résultats seront utilisés de manière anonyme.

L'objectif est d'améliorer la qualité des soins proposés à la maison médicale donc votre participation à l'enquête sera précieuse et profitera au bien-être de tous.

Si vous avez des questions ou des suggestions pour le projet, n'hésitez pas à envoyer un mail à Julie Robinson : julie.robinson@couleurs-sante.be).

Nous vous remercions d'avance pour votre collaboration.

Hélène de Dorlodot et Sophie Harcq

LE JEU !

Les mandalas sont source d'apaisement et de détente.

Faites de celui-là votre « œuvre d'art », et si vous le souhaitez, partagez le à nos accueillants, ils pourront les exposer en salle d'attente!



« J'arrive où je suis étranger »

Rien n'est précaire comme vivre
Rien comme être n'est passager
C'est un peu fondre pour le givre
Et pour le vent être léger
J'arrive où je suis étranger

Passe ton doigt là sur ta tempe
Touche l'enfance de tes yeux
Mieux vaut laisser basses les lampes
La nuit plus longtemps nous va mieux
C'est le grand jour qui se fait vieux

Peu à peu tu te fais silence
Mais pas assez vite pourtant
Pour ne sentir ta dissemblance
Et sur le toi-même d'antan
Tomber la poussière du temps

C'est long d'être un homme une chose
C'est long de renoncer à tout
Et sens-tu les métamorphoses
Qui se font au-dedans de nous
Lentement plier nos genoux

Rien n'est précaire comme vivre
Rien comme être n'est passager
C'est un peu fondre pour le givre
Et pour le vent être léger
J'arrive où je suis étranger.

Un jour tu passes la frontière
D'où viens-tu mais où vas-tu donc
Demain qu'importe et qu'importe hier
Le cœur change avec le chardon
Tout est sans rime ni pardon

Les arbres sont beaux en automne
Mais l'enfant qu'est-il devenu
Je me regarde et je m'étonne
De ce voyageur inconnu
De son visage et ses pieds nus

C'est long vieillir au bout du compte
Le sable en fuit entre nos doigts
C'est comme une eau froide qui monte
C'est comme une honte qui croît
Un cuir à crier qu'on corroie

Ô mer amère ô mer profonde
Quelle est l'heure de tes marées
Combien faut-il d'années-secondes
À l'homme pour l'homme abjurer
Pourquoi pourquoi ces simagrées ?

Louis Aragon

Nos activités

Les mesures gouvernementales liées au Covid s'assouplissent doucement.

Nos projets recommencent...

On se réjouit de vous retrouver !



Nous maintenons notre **activité marche**.

Pour être ensemble, dehors, bouger,
prendre l'air.

Tous les jeudis.

Même pendant les mois d'été !

RDV à 10h à la Maison médicale

C'est mieux si on s'inscrit....

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

Reprise (on croise les doigts)
en septembre !

Plus d'infos :

julie.robinson@couleurs-sante.be





Reprise du Café au féminin, après tant de mois d'absences...

2 mardis par mois, dates précisées en fin de mois.

Les 15 et 29 juin

**A 10h à la maison médicale
Pause estivale, reprise en septembre**

Exposition à la maison médicale !

Du 10 septembre au 15 octobre, dans la salle d'attente, la maison médicale présente une nouvelle exposition

PATIENCE

Photos de Madeleine Camus

Récits de patient.e.s

“Ancienne kinésithérapeute de l'équipe, partie depuis bientôt trois ans, je suis revenue avec un appareil photo et un enregistreur à la main.

J'avais toujours eu envie de photographier les personnes que je rencontrais dans le cadre de mon métier de soignante, lors de mes visites à domicile. Je ne l'ai jamais fait, par souci déontologique. Il me semblait injuste d'utiliser cette relation particulière, cette confiance, mais aussi cette potentielle autorité, dans un but “artistique”.

Pourtant, après mon départ, j'ai eu envie de revenir. Envie de faire sortir de ces appartements, de ces maisons, de ces chambres, les histoires qui m'y avaient été confiées, semaine après semaine. Leur donner la possibilité de devenir récits.

L'équipe soignante, mes ancien.ne.s collègues, m'aident à organiser les rencontres. Je retrouve celles et ceux qui ont été “mes” patient.e.s dans leur intérieur, autour d'un café. Sauf que cette fois, je ne suis plus là pour soigner.

Ou peut-être que si ?

Et nous parlons. Ils et elles me racontent l'enfance, la vieillesse, le quartier, les déménagements, les maladies, les arrêts de travail, les animaux, les familles, les amours. J'ai quelques questions sur un bout de papier, mais souvent je n'ai pas besoin de les poser. Et je les photographie. Dans leur chambre, leur cuisine, sur leur balcon, ou dans leur parc préféré.

Cette exposition aura lieu à la maison médicale, dans la salle d'attente, là où patient.e.s et soignant.e.s vont et viennent. C'est important, car c'est là qu'elle est née. Elle voyagera ensuite jusqu'à Schaerbeek, au Théâtre Océan Nord, dans le cadre du festival Mouvements d'Altérités, du 1er au 24 octobre.”

Le Potajadot est un petit potager collectif en bacs, installé dans un espace public ixellois, le Parc Jadot, sur une initiative citoyenne, avec l'accord du Collège des Bourgmestre et Echevins.

Les **objectifs** principaux du projet restent les suivants :

- Faire l'expérience de la culture en ville, dans le respect de l'environnement, sans utiliser de produits chimiques ;
- Sensibiliser tous les usagers du parc, dont les résidents des Heures douces et visiteurs du Musée des Enfants, à la culture ;
- Créer un espace d'échanges entre habitants du quartier (en associant également la Maison médicale et usagers du parc autour d'activités et d'évènements divers ;
- Apporter une attention particulière à l'esthétique et l'attractivité visuelle du potager afin de garantir une sensibilisation du public, même en l'absence des jardiniers.

Il est composé de 5 à 6 membres actifs et d'une vingtaine de personnes intéressées (membres d'autres initiatives citoyennes, habitants du quartier, usagers du parc ou qui interviennent occasionnellement). Le « noyau dur » se réunit une fois par mois à la maison médicale et une « permanence » a lieu dans le parc une fois par mois.

Malgré les obstacles administratifs et techniques, les membres du collectif sont heureux de participer à ce projet qui favorise la nature en ville et participe à la convivialité et au partage dans le quartier et ils espèrent accueillir encore de nouveaux « potes » à Jadot !



Dates des prochaines réunions:
Toujours à 14h30 au potager

- Le 20 juin ;
- Le 25 juillet ;
- Le 22 août ;
- Le 26 septembre.

Pour nous contacter et être informé de nos activités, écrivez-nous à l'adresse potajadot@gmail.com et suivez-nous sur Facebook (Potajadot)

LES NEWS DE L'EQUIPE

Aurélie Vandenbroucke, notre psychologue, revient de congé de maternité fin juin. Nous en profitons pour la féliciter pour la naissance de sa petite fille et nous nous réjouissons de son retour.

Merci à **Hélène** Leibowitz, sa remplaçante, pour le super boulot et les bons échanges. Bonne continuation dans tous tes projets !

Le **Docteur Charles** et notre **kiné Mélodie** sont toutes les deux écartées pendant leur grossesse. Nous leur souhaitons le meilleur. Pour les remplacer, nous avons la joie d'accueillir le Docteur **Nicolas Scheffer** et Cécile Pacalet. Bienvenue !

Notre chère infirmière **Oriane** quitte la maison médicale pour d'autres projets. Elle va nous manquer ! Mais nous nous réjouissons pour elle. Bon vent dans tes voiles, Oriane ! Un.e remplaçant.e devrait arriver début juillet. Plus de nouvelles bientôt !



Notre site Internet est en cours de refonte

N'hésitez pas à aller déjà jeter un œil :

www.couleurssante.be

Vous désirez être tenus au courant des activités de la Maison Médicale? Inscrivez-vous à notre newsletter en nous envoyant un mail à l'adresse suivante :

newsletter@couleurs-sante.be

Vous avez déménagé, changé de numéro de téléphone, de mutuelle, ... ?

Merci d'en informer l'accueil.

Nous avons besoin de vos données mises à jour pour bien faire notre travail

maison-medicale@couleurs-sante.be

Merci à Miou Léonard pour les illustrations du Petit Journal

Instagram : @luckymiou <https://www.instagram.com/luckymiou/>