Walh'aînés

Le guide malin des aînés de Walhain



2023-2024

Sommaire

Édito

06
- La Commune et le Centre Public d'Action Sociale, vos interlocuteurs privilégiés
- Le Conseil consultatif des aînés, votre relais
- Walhain, "Commune amie des aînés"

12 **Les services de proximité, aides et soutiens divers**
- Services spécifiques de l'Administration communale
- Accompagnements et aides assurés par le Centre Public d'Action Sociale (CPAS)
- Conseils proposés par le CPAS
- Petites aides à domicile
- Commerces locaux et services de proximité

16 **Le logement, des formules diversifiées**
- Aménager son logement
- S'informer à propos des aides financières
- Désencombrer sa maison
- Anticiper, s'ouvrir à de nouvelles formules
- Envisager un changement plus important

21 **Les multiples façons de se déplacer**
- Prendre les transports en commun
- Se faire conduire si nécessaire
- Utiliser la voiture mais aussi covoiturer
- Se déplacer à vélo
- Marcher

- Profiter des espaces extérieurs aménagés
- En promouvoir d'autres

26 **Le temps libre et les loisirs, l'engagement**
- Sortir de chez soi
- Se distraire, prendre du bon temps
- Rester en mouvement, faire du sport
- Continuer à apprendre, à lire, à s'informer
- Partager ses connaissances, son expérience
- S'engager et contribuer

33 **La lutte contre l'isolement et la solitude**
- Éviter les risques de solitude
- Se faire respecter
- Contribuer aux réseaux de solidarité

36 **La santé - prévention et soins**
- La santé positive
- Prévenir
- S'informer, se former
- Se (faire) soigner

39 **L'information et la communication**
- Être bien informé de ses droits à tout moment
- Prendre connaissance des informations communales
- Communiquer, prendre la parole

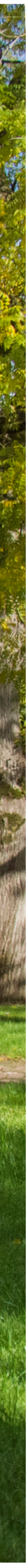
43 **Contacts utiles - Notes personnelles**



Ce guide est téléchargeable sur le site internet de la Commune où il sera régulièrement mis à jour
www.walhain.be

Contact'aînés à la Commune
Anne Delestienne - 010/65.32.76 - *anne.delestienne@walhain.be*

Présidente du Conseil consultatif des aînés
Danielle Gallez - 010/65.88.16 - *daniellegallez@yahoo.fr*



Édito

A vous les jeunes de 60 ans et plus

Dans ses différentes publications, la Commune fait une large place à ses aînés, et elle a bien raison ! Les personnes qui ont plus de 60 ans représentent aujourd'hui 22 % de la population de Walhain et ce chiffre devrait encore augmenter dans les années à venir. Presque le quart de la population ! Il est donc bien naturel qu'elles soient l'objet de toutes les attentions.

Xavier Dubois, notre Bourgmestre, écrivait récemment : "En 2035, les plus de 60 ans devraient atteindre plus de 25 % de notre population. Cette évolution implique de nombreux enjeux à prendre en compte dans les choix posés dans la gestion de notre collectivité : adaptation de notre mobilité en intégrant les besoins spécifiques de nos aînés, développement d'une offre de logements adaptée, développement d'une offre culturelle, sportive et associative incluant nos aînés mais également la nécessaire lutte contre l'isolement" (Walh'infos- septembre 2022).

Les aînés représentent une force, une richesse, un réservoir inépuisable d'expérience et de générosité. On les retrouve dans de nombreux pans de la vie communale, notamment dans les associations où ils assument souvent des responsabilités au bénéfice de toute la population. Que ferait-on sans elles, sans eux ?

Bien sûr, on constate une grande diversité selon l'âge, le genre, la santé. Mais cette diversité est elle-même source d'inspiration. Il importe que la solidarité de toute la communauté s'organise et que se développent des réseaux d'échanges, de services et d'entraide. Pour les aînés et avec eux, mais aussi entre eux, afin que chacune et chacun soit partie prenante de la vie de notre collectivité.

Dans cette (déjà !) troisième édition du Guide malin des aînés de Walhain, vous trouverez à nouveau une foule de renseignements sur tout ce qui est mis à la disposition de ces toujours jeunes citoyens.
Le socle fondamental reste inchangé par rapport aux éditions précédentes. Les informations ont simplement été complétées et mises à jour.

N'hésitez pas à vous informer auprès des services communaux et du CPAS, auprès des membres du Conseil Consultatif Communal des Aînés (CCCA) et de "Walhain commune amie des aînés" (WADA) ou auprès de toute autre personne active dans les services. Ils se couperont en quatre pour vous satisfaire ! Car Walhain est vraiment une Commune amie des ainés…
N'hésitez pas non plus à rejoindre l'une ou l'autre association et à unir vos forces à celles des autres !

Longue et heureuse vie à toutes et tous !

Le Collège communal

Le Conseil consultatif des Aînés

La Commune et le Centre Public d'Action Sociale, vos interlocuteurs privilégiés

Ces institutions sont deux piliers de la vie de notre communauté.
Leurs actions sont complémentaires, tout aussi indispensables l'une que l'autre.



L'Administration communale
Place communale, 1
à 1457 Walhain
N° général : 010/65.56.56
info@walhain.be
www.walhain.be

La commune est l'instance de décision,
notamment en matière de politique pour les aînés.

Ses services sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches administratives.

Parmi ceux-ci : Population, Logement, Sports, Mobilité, Environnement, Informatique, Location de salles, Prêt de matériel, etc...

Les bureaux sont accessibles tous les jours ouvrables de 9h00 à 12h00 et les après-midis sur rendez-vous uniquement.

Le Service Population-État civil, quant à lui, est ouvert :
- Lundi, mardi et jeudi de 9h00 à 12h00
- Mercredi de 12h30 à 20h00
- Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h30

Vous êtes invité.e à privilégier au maximum les contacts téléphoniques ou par mail.

Le Centre Public d'Action Sociale (CPAS)
Rue Chapelle Sainte-Anne, 12
à 1457 Walhain
N° général : 010/65.89.33
servicesocial@cpaswalhain.be
www.walhain.be



Le Centre Public d'Action Sociale est au service de toute la population, quelle que soit la situation financière de la personne qui s'adresse à lui.

Il a pour objectif d'assurer une vie digne à chacune et à chacun.
Par son action, il favorise le maintien à domicile dans des conditions optimales de TOUT citoyen, quelle que soit sa situation.

Il propose de nombreux services et divers soutiens : services à domicile, conseils personnalisés, aides au logement, taxi social, repas chauds, petits travaux...

Ses services sont accessibles tous les jours de la semaine, matin et après-midi.
Les permanences sont organisées tous les jours sauf le mardi, de 9h00 à 11h30.

Le Contact'aînés

Une personne est chargée à la Commune des contacts avec les aînés. Elle répondra à vos appels, relaiera votre demande auprès des instances concernées de la Commune et du CPAS ainsi qu'au Conseil consultatif des aînés.
Elle vous permettra de trouver les réponses les plus adéquates à vos questions.



Anne Delestienne
010/65.32.76
anne.delestienne@walhain.be

Le Conseil consultatif des aînés, votre relais

Agir ensemble pour la qualité de vie de toutes et tous !

Quel est le rôle du Conseil consultatif des aînés ?

Ce Conseil a pour mission de veiller à ce que les besoins des aînés soient intégrés dans la politique communale. Il récolte les réflexions, demandes et suggestions, en débat et soumet ensuite des recommandations et propositions d'actions aux autorités communales. Il répond aussi aux demandes d'avis de ce même pouvoir communal.
Il constitue donc un véritable **pont entre les aînés et les instances de décision**. Il a un rôle consultatif.
Pour les années qui viennent, son projet phare est de contribuer activement à faire de Walhain une "Commune amie des aînés".

Qui en fait partie ?

Ses membres sont des citoyens désignés par le Conseil communal sur la base d'une candidature motivée ou cooptés en cours de mandature. S'y ajoutent des représentants des groupes politiques du Conseil communal.
Cette composition permet de tenir compte d'un maximum de points de vue. Ce sont donc toutes des personnes engagées et enthousiastes qui en font partie.
Peuvent s'y joindre également des personnes-ressources en fonction des problèmes traités.

Danielle Gallez (Présidente) - 010/65.88.16 - ***daniellegallez@yahoo.fr***
Edith Chaidron - 010/65.12.77 - ***ed.chaidron@skynet.be***
Chantal de Coorebyter - 0484/14.23.43 - ***chantal_decoorebyter@yahoo.fr***
Jean-Marie Deprez - 010/65.78.65 - ***jeanmarie.deprez@skynet.be***
Mimi Deprez - 010/65.12.21 - ***mimimahillon@yahoo.ca***
Micheline Dossogne - 010/65.06.13 - ***dossomich@hotmail.com***
Guibert d'Oultremont - 0477/63.55.81 - ***guibertdoultremont@gmail.com***
Freddy Exsteens - 010/65.88.88 - ***aexsteens@gmail.com***
Josiane Henry - 010/65.89.48 - ***josiane.perbais@hotmail.fr***
Simone Odaert - 0478/62.83.97 - ***sim.odaert@gmail.com***

Les représentants du Conseil communal sont :
Andrée Moureau - 010/68.92.69 - ***andree.moureau@skynet.be***
Carine Rosy- 0474/.37.43.61- ***carine.rosy@walhain.be***



Danielle GALLEZ



Edith CHAIDRON



Chantal de COOREBYTER



Jean-Marie DEPREZ



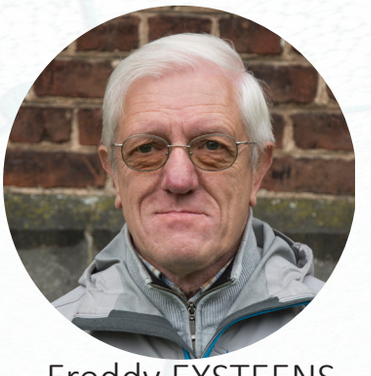
Mimi DEPREZ



Micheline DOSSOGNE



Guibert d'OULTREMONT



Freddy EXSTEENS



Josiane HENRY



Simone ODAERT



Andrée MOUREAU



Carine ROSY

“ Si vous souhaitez nous rejoindre et devenir membre coopté du Conseil des aînés, si vous avez une idée, une info ou une question, n'hésitez pas à nous contacter.

Walhain, "Commune amie des aînés"

La participation active des aînés est le mot-clé de la démarche "Commune amie des aînés".

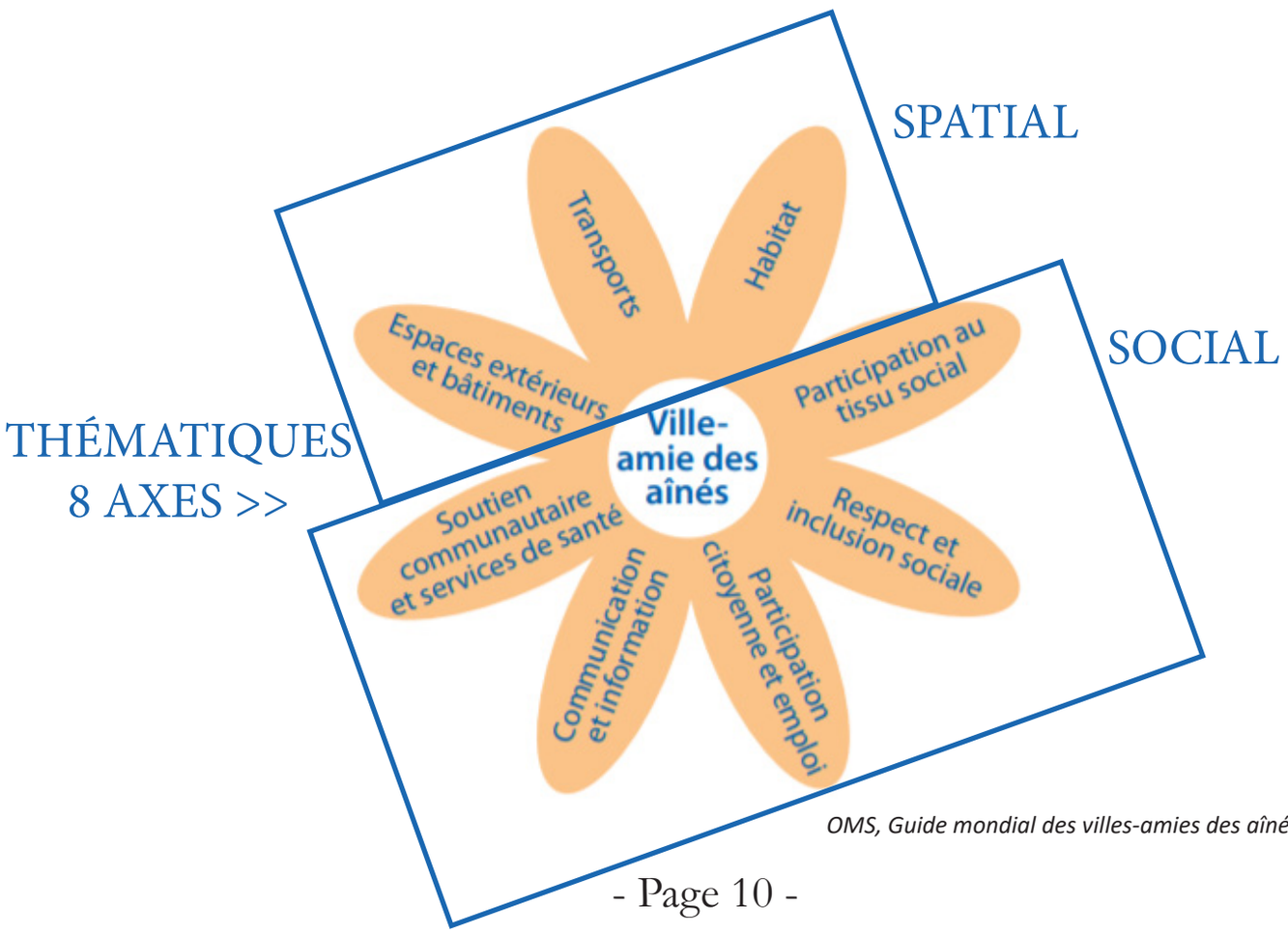
Beaucoup de choses existent déjà dans notre commune. Vous pourrez le constater à la lecture de ce guide.
Pour aller plus loin et de manière plus efficace, le Conseil communal a décidé le 18 mai 2020, à l'unanimité, de se lancer dans cette démarche à laquelle s'associera le Conseil consultatif des aînés.

Deux idées fondamentales

- Basée sur le principe du "vieillissement actif", la démarche a pour objectif de mettre en place les conditions favorables pour que toutes et tous puissent réaliser leur potentiel et faire valoir leurs savoirs et leurs savoir-faire.
- La participation de ceux-ci à chaque étape du processus en constitue le principe de base. Ils sont les auteurs et acteurs du processus qui se réalise par, avec et pour les séniors.

Concrètement

Lancée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sous le label "Ville Amie des Aînés et de tous les âges" (VADA), la démarche a été reprise par la Région wallonne en 2016 sous le nom de WADA, "Wallonie Amie des Aînés". Elle se concrétise autour de 8 domaines et de 2 axes : l'aménagement des espaces de vie et la vie sociale.



OMS, Guide mondial des villes-amies des aînés, 2007

- De manière très concrète, **une enquête** est réalisée par des ainés sous la responsabilité d'un Comité de pilotage. Ils parcourent la commune pour voir en quoi l'espace public est favorable au bien-être des ainés. C'est le « diagnostic en marchant ». Des groupes de discussion sont organisés avec les ainés sur leurs préoccupations, souhaits et propositions. Une synthèse des observations dans l'espace public et des commentaires issus des groupes de discussion est alors réalisée.
- Au départ de cette synthèse, **un plan d'actions** est élaboré avec des priorités et des échéances. Ce plan est soumis au Collège et au Conseil communal.
- Lorsque ce plan est activé, la Commune peut **entrer dans le réseau wallon** des "Villes amies des aînés". Walhain espère avoir finalisé sa démarche pour fin 2024.

Quel est l'intérêt de la démarche ?

- Elle vise à changer le regard que l'on porte sur les plus âgés d'entre nous et à tenir compte de leurs ressources, compétences et expériences.
- Elle est au plus près des préoccupations des aînés car elle est réalisée par, avec et pour eux qui connaissent bien le terrain et, mieux que quiconque, leurs besoins.
- Elle structure les actions autour d'axes porteurs plutôt que d'agir au coup par coup.
- Enfin, et ce n'est pas la moindre des choses, elle bénéficie finalement à TOUS les habitants de la commune, quel que soit leur âge. Si des améliorations sont apportées en matière de mobilité, par exemple, elles bénéficieront à tous les habitants de Walhain.

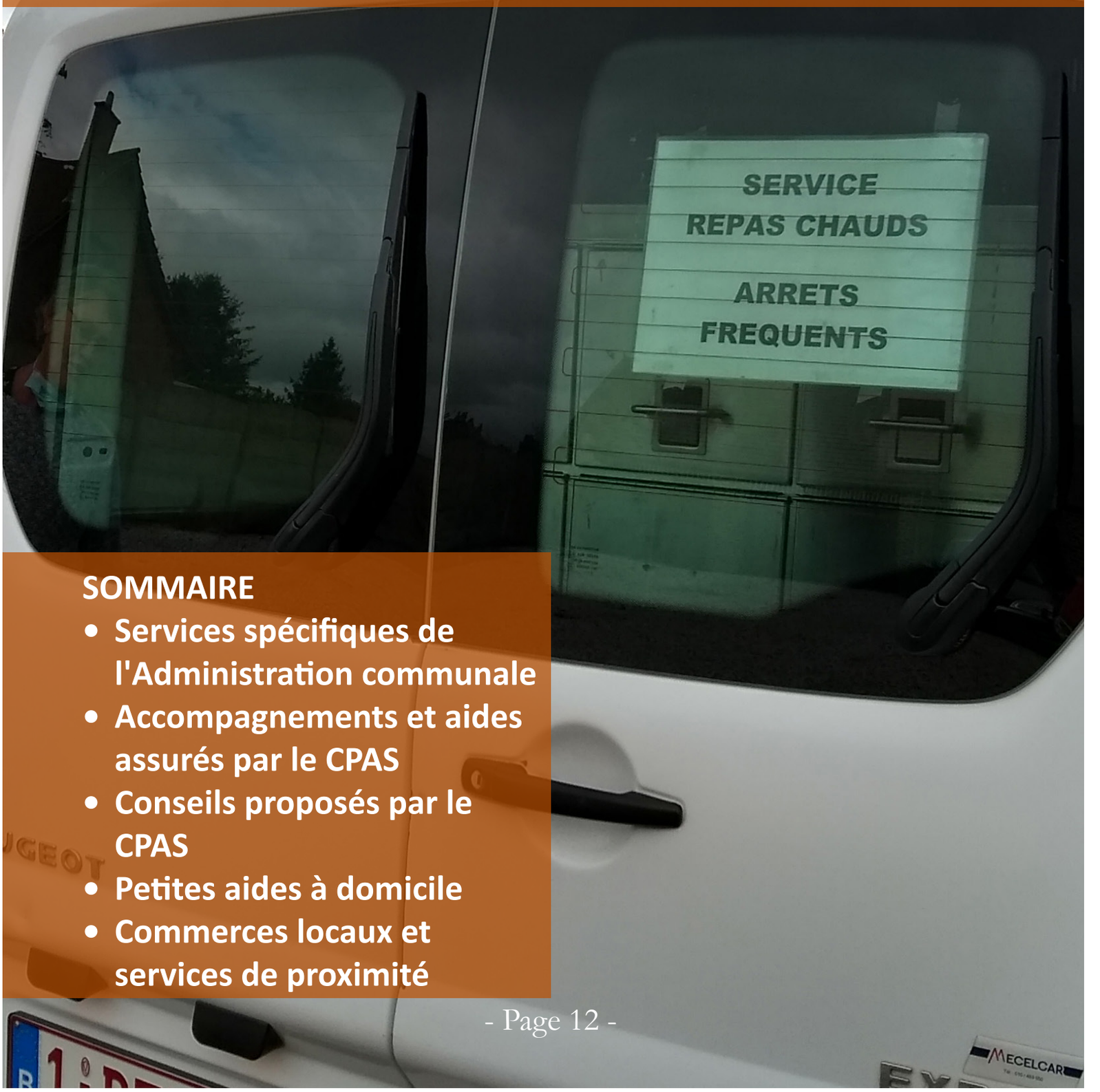


Walhain "Commune amie des aînés", c'est la reconnaissance de la place des aînés dans nos communautés villageoises.

La structure de ce guide s'inspire largement des 8 domaines de la démarche "Wallonie Amie des Aînés".

Les services de proximité, aides et soutiens divers

Il existe à Walhain de nombreux services qui permettent de mener une vie la plus agréable possible : l'Administration communale, le Centre Public d'Action Sociale, l'Agence Locale pour l'Emploi, les services et commerces de proximité, sans oublier la solidarité entre voisins.



SOMMAIRE

- **Services spécifiques de l'Administration communale**
- **Accompagnements et aides assurés par le CPAS**
- **Conseils proposés par le CPAS**
- **Petites aides à domicile**
- **Commerces locaux et services de proximité**

Services spécifiques de l'Administration communale

Outre ses services courants accessibles à toutes et tous, le Service Population de la Commune dispose de deux outils utiles pour les personnes qui ne peuvent se déplacer.

Une **équipe mobile** d'agents communaux, en place depuis janvier 2020, se rend gratuitement au domicile des personnes qui ne peuvent se déplacer pour effectuer des démarches demandant leur présence physique (carte d'identité, changement d'adresse, certificats...).
Contact : 010/65.56.56 - *population@walhain.be*

Un **guichet en ligne** permet d'effectuer sans déplacement une série de démarches auprès de ce même service population : obtention de certificats (attestation de domicile, composition de ménage...) et d'actes divers (naissance, mariage...).
Rendez-vous sur le site : *https://walhain.egovflow.be/*

Accompagnements et aides assurés par le Centre Public d'Action Sociale

Le CPAS propose différents services accessibles à toutes et tous, dont certains peuvent vous intéresser plus particulièrement. Les tarifs sont calculés en fonction des revenus ou selon un prix forfaitaire.

En parallèle avec l'équipe mobile communale, le CPAS dispose d'une **équipe du service social**. Les assistantes sociales qui en font partie se déplacent à domicile pour toute demande d'aide sociale ou administrative (document pension, handicap, allocation de chômage...).

Les aides ménagères sociales entretiennent les maisons en apportant leur présence bienveillante aux habitants. Elles distribuent aussi des repas chauds, chaque jour de l'année, aux quatre coins de la commune.
Les aides familiales prennent soin des personnes, les accompagnent dans leur vie quotidienne, les transportent, font leurs courses, s'occupent de leur linge, se promènent avec elles. Ces aides familiales favorisent à tout moment le maintien à domicile de toute personne qui le souhaite.
Les ouvriers polyvalents assurent des petits travaux d'entretien à domicile qui ne peuvent pas être réalisés par un professionnel. Il s'agit d'un coup de main ponctuel, par exemple pour déneiger un trottoir, réparer une porte qui grince, un robinet qui fuit, poser une étagère... Le tarif horaire est de 7,5 €.
Le taxi social (conduit par des bénévoles) aide au déplacement de toute personne à mobilité réduite ou qui n'a pas de moyen de locomotion.
Des repas chauds équilibrés sont livrés au domicile de toute personne qui, en raison d'une difficulté particulière, d'une maladie, d'un accident ou simplement de l'âge avancé se trouve dans l'incapacité de se préparer à manger. Le repas, chaque jour différent, est composé d'un potage chaud, d'un plat complet et d'un dessert. Il peut être adapté, sur demande, à certains régimes particuliers. Le prix du repas est de 8 €.
Le Lavoir Sainte-Anne est à la disposition de toute personne habitant sur le territoire de Walhain qui rencontre des difficultés pour laver, sécher ou repasser son linge.



Pour rappel
Les services du CPAS sont accessibles à toute personne, quelle que soit sa situation financière.
Contact
Rue Chapelle Sainte-Anne, 12 à 1457 Walhain
010/65.89.33
servicesocial@cpaswalhain.be

Conseils proposés par le CPAS

Un bon conseil ne fait de tort à personne et permet parfois d'entamer des démarches de manière plus efficace et pertinente que si l'on reste seul face à son problème. Pour vous accompagner, des permanences gratuites et accessibles à toutes et tous sont organisées par le CPAS.

Pension

Les permanences pension ont été supprimées par le Service fédéral des Pensions. Pour tout renseignement, former le 1765 (éventuellement faire l'extension 2-1-8010 pour arriver directement au bureau du Brabant). Le service social du CPAS se tient à votre disposition pour vous aider si nécessaire à faire valoir vos droits, tous les jours de 9h00 à 16h00.

Aide juridique

Sur rendez-vous, un juriste apporte son aide à tout habitant de la commune qui en fait la demande.

Aide aux personnes en situation de handicap

Une fois par mois, une assistante sociale du Service Public Fédéral Sécurité Sociale (Direction Générale Personnes Handicapées) tient une permanence au CPAS. Elle peut vérifier en ligne où en est le dossier. Elle donne des conseils et veille à ce que chacun puisse faire valoir ses droits. La permanence a lieu sans rendez-vous auprès des assistantes sociales du CPAS, le 4ème lundi du mois, entre 9h30 et 11h30.

Sour'Dimension

Ce service de permanences mobiles a pour mission de favoriser l'accessibilité des services publics aux personnes sourdes et malentendantes. Une assistante sociale, formée à la langue des signes, est à la disposition de toute personne qui le désire.
Elle se déplace à domicile et reçoit au CPAS sur rendez-vous.

En outre, le CPAS fournit des informations sur tout autre type d'aide (aides pour factures d'énergie, aides provinciales...).

Petites aides à domicile

En plus des ouvriers polyvalents du CPAS (voir p. 13), d'autres possibilités s'offrent à vous.

Agence Locale pour l'Emploi

L'ALE propose plusieurs aides pour des petits travaux qui ne sont pas exécutés par des professionnels comme l'aide à l'entretien du jardin. En fonction des prestataires à sa disposition, l'ALE peut aider pour d'autres tâches : courses, garde de personnes malades, accompagnement chez le médecin, aux services communaux, soins aux animaux domestiques pendant les vacances... Les prestations sont rémunérées au moyen de chèques ALE (1 chèque = 1 heure = 5,95 €). Il faut y ajouter les frais de déplacements (0,42 €/km). Renseignements et inscription auprès d'Edith Dubois : *ale@walhain.be* ou au 0483/13.37.12 (lundi, mardi et jeudi de 9h00 à 16h00) ou sur rendez-vous entre 9h00 et 16h00. Adresse : Place communale, 1 (à l'arrière de la Maison communale).

Certaines mutuelles proposent également une aide pour les petits travaux à domicile.

Autres aides. Il est également utile de se renseigner sur les différentes aides accordées par l'Etat aux personnes âgées en perte d'autonomie (APA), sur les aides de la Province et sur celles de l'ISBW (Intercommunale sociale du Brabant wallon).

Commerces locaux et services de proximité

NEW !

Produits locaux

Les commerces locaux se développent à Walhain. Certains ont obtenu le label "Artisan local/Produits locaux". D'autres se créent. On pense à l'épicerie La Walhinette à Nil (www.lawalhinette.be) et, prochainement, à une boulangerie, La Mich'Papote, à Nil-Pierreux. Les fréquenter, c'est aussi une occasion de les soutenir et d'entretenir des liens avec sa communauté.

On en trouvera la liste sur le site internet de la commune, sous l'onglet Économie.

Le **bureau de poste** situé au centre de Walhain (rue du Centre, 13) est accessible les lundis, mercredis et vendredis de 14h30 à 17h00, et les mardis et jeudis de 14h30 à 18h00.

Boîtes aux lettres : Nil-Saint-Vincent : Nationale 4 (Station Total), Place Saint-Vincent. Tourinnes-Saint-Lambert : Rue de Libersart (83), Rue Saint-Lambert, Rue d'Enfer (école), Rue de la Station (en face du n° 103). Walhain : Rue Bourgmestre Gilisquet (81), Carrefour Rue du Centre/Rue du Vieux-Château (poste). Perbais : Grand'Rue (en face de l'église).
Contact : 02/201.23.45 - *www.bpost.be/fr*

Quant aux **agences bancaires**, malgré le départ de plusieurs d'entre elles, Walhain en compte néanmoins encore une. Il s'agit de l'agence Belfius au 46, Chaussée de Namur à Nil.

Le Conseil consultatif des aînés, comme d'autres acteurs de Walhain, reste vigilant à cette question du maintien au sein de la commune d'un maximum de services de proximité.

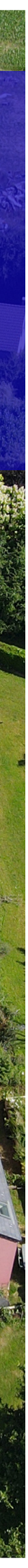
Le logement, des formules diversifiées

Quand on prend de l'âge, on fait parfois face à une maison devenue trop grande, inadaptée et à un jardin difficile à entretenir, tout en ayant l'envie de rester chez soi le plus longtemps possible. Des solutions existent : adapter son logement, désencombrer sa maison, s'ouvrir à d'autres formules, changer d'habitation.



SOMMAIRE

- **Aménager son logement**
- **S'informer à propos des aides financières**
- **Désencombrer sa maison**
- **Anticiper, s'ouvrir à de nouvelles formules**
- **Envisager un changement plus important**



Pour toute information :
Service Logement - Nicolas Van den Steen
Champ du Favia, 8 à 1457 Walhain
010/65.33.95
logement@walhain.be
www.walhain.be

Aménager son logement

Adapter son logement à de nouvelles conditions de vie peut se faire moyennant quelques aménagements techniques.
Pour cela, vous pouvez avoir recours aux services de votre mutuelle qui vous fournira de précieux conseils. La plupart du temps, des ergothérapeutes se déplacent à domicile gratuitement, ce qui permet d'éviter de faire des aménagements non pertinents.
Les mutuelles proposent aussi des brochures sur les diverses adaptations possibles.

"Bien Vivre Chez Soi", la plateforme de la Région wallonne, propose conseils, aides et services favorisant l'autonomie afin de permettre aux personnes qui ont des capacités restreintes de continuer à vivre chez elles dans de bonnes conditions.

Contact : AViQ 0800/16.210 - *bienvivrechezsoi@aviq.be* - *www.bienvivrechezsoi.be*

> *« Je préfère rester dans ma maison tant que je sais.*
> *Je sors et je rentre quand je veux.*
> *Je soigne mes poules, je donne à manger au chat des voisins. »*
> François, 83 ans, Tourinnes

S'informer à propos des aides financières

Il ne faut pas oublier les **aides financières de la Région wallonne** permettant d'isoler son habitation ou d'effectuer certains travaux de rénovation.

Contact : Bureau régional - 010/43.51.60 ou téléphone vert de la Région wallonne : 1718
Tous les renseignements sur : *lampspw.wallonie.be/dgo4/site_logement/aides/particuliers*

Désencombrer sa maison

Le **CPAS** de Walhain peut accueillir, dans certains cas, des objets fonctionnels en bon état (pas des bibelots) dont vous n'auriez plus l'usage.
Contact : 010/65.89.33

La **Ressourcerie Restor**, entreprise à finalité sociale, collecte gratuitement et recycle ce dont vous n'avez plus besoin: textiles propres, mobilier, articles ménagers, électro, vélos, médias, outils... Les collectes, réalisées sur rendez-vous, sont gratuites si cela se passe au rez-de-chaussée.
Une intervention à l'étage s'élève à 25 €/demi-heure. Restor procède aussi au vide-maison.
Contact : 02/355.07.49- *info@restor.be* - *www.restor.be*



De nombreuses initiatives existent à Walhain.

- **Une boîte à dons** (Give Box) a fait son apparition sur la place du Tram à Nil-Saint-Vincent. Vous pouvez y déposer des objets en bon état (vaisselle, objets de décoration...) ou laisser un message si vous avez des objets plus encombrants à donner (une armoire par exemple) mais aussi récupérer des objets qui vous intéressent.
- **Deux Gratiferias** seront organisées chaque année, au printemps et à la fin de l'été. Il s'agit d'une forme de brocante mais où tout est gratuit. La prochaine date sera annoncée dans les médias communaux.

Ces 2 projets sont à l'initiative de TWIST, plus d'informations : *sites.google.com/view/walhainentransition*.
Contact : Thomas Collignon : *thom.collignon@gmail.com* - 0474/89.84.20.

NEW ! **La donnerie de Walhain et alentours** a été créée récemment sur Facebook dans le but d'éviter le gaspillage et de donner une deuxième jeunesse à nos objets. Le groupe est ouvert à tous les habitants de Walhain et des alentours dans un rayon de 15 km. Voir groupe " La donnerie de Walhain et alentours " sur Facebook.

Le Grenier de Chastre est un service de récupération et de redistribution de meubles, vêtements, électroménagers, jouets, livres et autres objets de type brocante.
Contact : *mireille.saucin@cpas-chastre.be* - *www.chastre.be* - 081/62.27.31

NEW ! **Les Petits Riens** ont ouvert un nouveau magasin à Louvain-la-Neuve, Place Agora, 11 (à la place de l'ancienne librairie). Ouvert tous les jours de 10h30 à 18h00. Ils reçoivent vos dons pour autant que ceux-ci ne soient pas trop volumineux. Vous pouvez aussi aller au magasin de Wavre, Rue Florimond Letroye 3 (boîte 4). Contact : 010/22.78.75 - Ouverture du lundi au samedi de 10h30 à 18h00.

Des bulles pour vêtements existent dans différents endroits de la commune.

Anticiper, s'ouvrir à de nouvelles formules

Partager son logement,
opter pour une autre formule (habitat kangourou, groupé),
déléguer la gestion de son bien...
De nombreuses formules existent dont certaines dans une perspective intergénérationnelle.





"1 toit 2 âges" encourage la location d'une partie d'un logement devenu trop grand à des jeunes. L'Asbl poursuit le double objectif de rompre la solitude des personnes âgées et de faciliter l'accès au logement à des étudiants en échange de quelques services et d'une présence rassurante. Un suivi est assuré toute l'année par l'ASBL.
Contact : Delphine Janus - 0499/34. 00.88 - *lln@1toit2ages.be* - *www.1toit2ages.be*

L'habitat kangourou se compose de deux unités d'habitation : l'habitation principale pour la famille et une unité d'habitation subordonnée. Les familles s'épaulent l'une l'autre en se chargeant des courses ou en faisant du baby-sitting.

L'habitat groupé est un projet de construction ou de rénovation qui débouche sur un ensemble d'habitations autonomes mais groupées avec des espaces communs : jardin, cuisine, buanderie. D'anciennes fermes de Walhain pourraient ainsi être reconverties en habitats groupés.
Plus d'informations auprès de l'asbl Habitat et participation : 010/45.06.04 - *www.habitat-participation.be*

L'Agence Immobilière Sociale (AIS) peut prendre en gestion un bien immobilier pour le louer à des personnes à faibles revenus. Cette formule offre des avantages financiers (exonération du précompte, travaux subsidiés et fiscalement déductibles) et une certaine sérénité dans la gestion du bien (assurances de loyer car jamais de vide locatif, prise en gestion totale, etc.).

Informations : Service Logement

Envisager un changement plus important

Il arrive que l'on doive envisager de rejoindre une institution spécialisée dans l'accueil des personnes âgées. L'essentiel est alors de trouver un véritable lieu de vie.

La résidence-services offre une solution aux personnes qui souhaitent disposer d'aide et de soins à proximité tout en voulant rester autonomes. Certaines font partie d'une maison de repos et de soins, d'autres existent en tant que telles. Il convient d'être attentif aux services proposés et à leurs coûts. En quoi diffèrent-ils d'une aide à domicile et quelle est dès lors la valeur ajoutée d'une résidence-service sont des questions importantes.
Infos : *www.aviq.be/fr/hebergements/aines*

La maison de repos et de soins. Son choix est important. Il s'agit de trouver un lieu de vie qui réponde à ses propres attentes, un lieu où la vie garde du sens pour soi et qui permette de rester maitre de son destin. Un lieu de vie certes adapté mais ouvert sur la société, connecté au quartier et aux autres générations, avec des espaces de rencontre.



À Walhain, **la Résidence du Nil** dispose de 85 places.
Un projet d'ouverture de places pour court séjour est à l'étude.
Contact : 010/65.33.33 -
info@residencedunil.be
www.careion.be/fr/résidence-du-nil
Adresse : Rue de Saint-Paul, 19 à 1457 Walhain.

D'autres résidences-services et maisons de repos et de soins existent dans les communes voisines.

> *Parfois, il est nécessaire que la personne âgée aille en maison de repos.*
> *Mais là aussi, il faut aller les voir, leur parler.*
> Justine, Walhain

L'asbl Senoah est un service gratuit d'accompagnement et de conseils pour les séniors en recherche d'un lieu de vie adapté, allant du domicile à l'entrée en maison de repos en passant par les résidences-services et les habitats alternatifs.
Contact : 081/22.85.98 entre 8h00 et 17h00 - ***www.senoah.be***

Senoah a publié en 2022 une brochure ***Choisir mon lieu de vie en fonction de mes envies et de mes besoins***. Elle contient des renseignements très concrets et débute par un arbre qui guide la réflexion et la décision en fonction des situations vécues. La brochure vous sera envoyée gratuitement sur simple demande. Elle est téléchargeable sur le site de Senoah (onglet Lieux de vie/arbre décisionnel).

Les multiples façons de se déplacer

Dans une commune rurale, les déplacements ne sont pas toujours simples. Lorsqu'on est à la retraite, on dispose d'un peu plus de temps. On peut alors envisager de tester d'autres modes de déplacement. On peut aussi profiter des espaces extérieurs aménagés. Ce sont des lieux de rencontres et des opportunités pour sortir de chez soi en sécurité.



SOMMAIRE

- **Prendre les transports en commun**
- **Se faire conduire si nécessaire**
- **Utiliser la voiture mais aussi covoiturer**
- **Se déplacer à vélo**
- **Marcher**
- **Profiter des espaces extérieurs aménagés**
- **En promouvoir d'autres**

Pour toute information :
Service Mobilité - Julie PIRE
Place Communale, 1 à 1457 Walhain
010/65.32.05
mobilite@walhain.be
www.walhain.be

Prendre les transports en commun

Ce mode de transport constitue une solution intéressante et peu coûteuse pour les séniors, même à Walhain. Le tout est d'essayer.

La commune de Walhain est traversée par **7 lignes de bus** : 24, 25, 30, 33, 34 et 52 et la dernière-née, la ligne Express E6. Elles sont connectées à d'autres lignes de bus et aux gares SNCB. Vous trouverez tous les horaires sur le site du TEC : ***www.letec.be***.
En résumé :

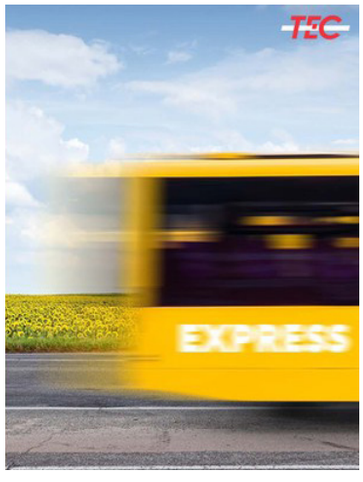
NEW !

- Nouvelle ligne Express E6, Gembloux-LLN-Wavre Nord, directe et rapide. Arrêts sur la N4 à Mogretô et Nil-Pierreux. Fréquences : toutes les heures en semaine de 6h30 à 20h30 et toutes les demi-heures en heures de pointe y compris vacances scolaires. Samedi, un bus par heure de 9h30 à 18h30.
- Ligne 52, Gembloux-LLN-Gembloux, directe et rapide. Arrêts à Chastre et à Nil. Toutes les heures.
- Ligne 34, Chastre-LLN-Chastre. Arrêts dans tous les villages de Walhain. Fréquences importantes aux heures d'école, acceptables aux autres heures.
- Ligne 33 (au-dessus de la Picaude) relie Tourinnes à LLN et Ottignies. Fréquences peu importantes.
- Ligne 30, vers Ottignies. Elle parcourt tous les villages et passe par plusieurs gares : Chastre, Court-Saint-Etienne, Mont-Saint-Guibert mais, surtout, Ottignies.
- Ligne 25, Jodoigne-Gembloux-Chaumont-Gistoux. Passe par tous les villages sauf Nil et Perbais. Permet de rallier la sortie 10 de l'E411 (et son parking de covoiturage) ainsi que le rond-point au bout de la Picaude où s'arrête le bus 33 qui relie Eghezée à Bruxelles. Fréquences acceptables, surtout aux heures d'école.
- Ligne 24, Chastre- Wavre. Passe par tous les villages. Permet de monter dans un train tant à Wavre et à Chastre. Arrêts à dans tous les villages. Fréquences peu importantes.

On résume… vers et depuis :

- Gembloux : E6, 52, 34 et 25.
- LLN : E6, 52, 34 et 33.
- Wavre : E6 et 24 + toutes les lignes vers LLN.
- Ottignies : 30 et 33. Plus facile : prendre un bus vers LLN et là, une correspondance vers Ottignies.

Il faut bien connaitre les horaires et pouvoir jongler avec les lignes…
Il parait qu'à la retraite, on du temps devant soi !



Des tarifs "65 +" sont proposés par le TEC (abonnement de 36 €/an - gratuit si BIM). Mais pour obtenir cet abonnement, il vous faut une carte MOBIB. Celle-ci sert de support unique pour vos titres de transports. Vous pouvez également y charger les titres de transports de la STIB, de la SNCB et de De Lijn. Plus d'infos sur ces tarifs et carte : Espace TEC Chastre : 010/65.44.44 ou TEC Brabant wallon : 010/23.53.53.

Les gares SNCB de Chastre et de Blanmont jouxtent la commune avec des trains qui desservent notamment la ligne entre Bruxelles et Namur. Des tarifs préférentiels existent pour les 65+. Plus d'infos : ***www.belgiantrain.be/fr***

Se faire conduire si nécessaire



Le Taxi social du CPAS de Walhain propose un transport personnalisé à tout citoyen qui rencontre des difficultés dans des déplacements importants pour sa qualité de vie : se soigner, accomplir des démarches, rendre visite à des personnes, accéder à certains biens de consommation nécessaires à la vie, ou toute autre démarche à caractère social. Les déplacements sont facturés au km. Un forfait peut être demandé en cas d'attente importante de l'accompagnant bénévole.
Contact : 010/65.89.33



L'asbl Mobilité en Brabant wallon organise un service de transport pour les personnes à mobilité réduite, avec des véhicules adaptés et des chauffeurs formés à l'accompagnement. Le service pratique le tarif zonal du TEC Brabant wallon ainsi que la gratuité des transports pour toute personne possédant un libre-parcours 65+. L'asbl offre également un service de transports au km du lundi au samedi (1,50 €/km htva) ainsi que les jours fériés (1,80 €/km htva).
Contact : 010/88.13.13 - ***info@mobilitebw.be***

CAP BW, asbl soutenue par Cap 48 et la Province, vous aide à trouver le mode de transport le mieux adapté à votre situation si vous éprouvez des difficultés à vous déplacer de manière temporaire ou définitive. Un véhicule adapté peut également être loué tant par les professionnels que par les particuliers.
Contact : le n° gratuit 0800/17.420 - ***www.capbw.be*** - ***info@capbw.be***

Les mutuelles organisent également des transports à la demande pour leurs affiliés.

Utiliser la voiture mais aussi covoiturer

Les déplacements se font le plus souvent en voiture au départ des villages.
Il est parfois utile, en tant que conducteur, de mettre à niveau ses connaissances relatives au code de la route. Pour ce faire, il existe des tests et des formations comme par exemple le test proposé par l'institut VIAS : *www.senior-test.be/fr/evaluez-vos-capacites-conduire*
Être un conducteur avisé, c'est aussi faire attention en cas de prise de médicaments, de problèmes oculaires ou autres.
On peut aussi penser au covoiturage. Il permet de diminuer les frais liés aux trajets, de réduire le nombre de voitures sur les routes, la pollution et les problèmes de stationnement. Il peut également devenir une occasion de rencontres et de convivialité.
À Walhain, il existe des parkings et quais de covoiturage à la sortie 10 de l'autoroute et aux carrefours de Nil et de Môgreto mais également une voiture partagée devant l'Administration communale. Plus d'infos : www.walhain.be

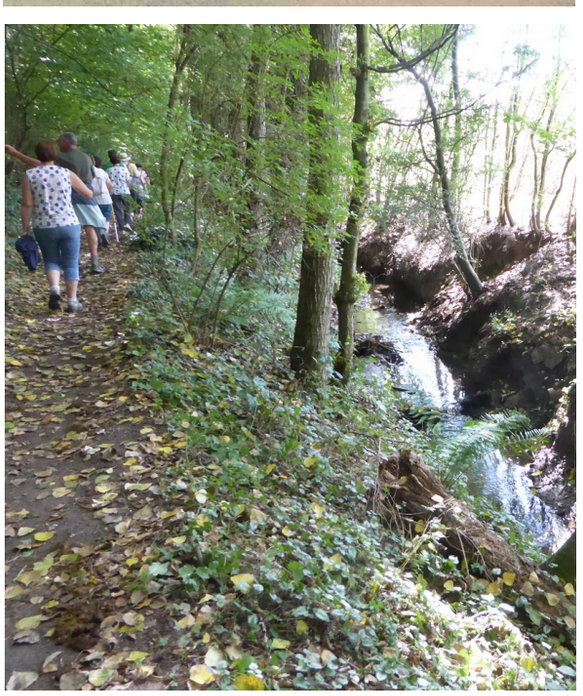
Se déplacer à vélo



Le vélo, en particulier le vélo électrique, est une solution intéressante pour des trajets inférieurs à 5 km, entre les différents villages par exemple, d'autant plus que la commune bénéficie des effets positifs du plan Wallonie cyclable.

Vous pouvez tester un vélo électrique dans différentes implantations de Pro Vélo.
Contact pour Ottignies (devant la gare) : 010/40.15.13 - *brabantwallon@provelo.org*
www.provelo.org/fr/implantation/ottignies

Marcher



La marche reste la manière la plus économique de se déplacer. Elle permet d'éviter de prendre la voiture pour des petites distances.

L'**asbl À Vot'Sentier** de Walhain propose différents cheminements sur la commune. Elle a pour objectif la sauvegarde des chemins oubliés et la création à terme d'un réseau de sentiers.
Tout soutien à son action est le bienvenu.
Contact : Béatrice Tacq - 010/65.79.61
www.walhain.net/sentiers

Profiter des espaces extérieurs aménagés

Parmi ceux-ci :

- les aires de détente et de loisirs dans chacun des villages, avec des bancs, accueillants pour toutes et tous ;
- les squares et endroits de repos avec bancs, répartis à divers endroits de la commune ;
- les espaces prévus pour les cyclistes grâce au programme Wallonie cyclable dont Walhain a pu bénéficier ;
- les sentiers déjà aménagés.

> *« J'aime fréquenter la jeunesse. Elle m'apprend beaucoup plus que l'âge.*
> Jean Cocteau

En promouvoir d'autres

La démarche "Commune amie des aînés" dans laquelle s'inscrit Walhain insiste sur l'importance de l'aménagement des espaces urbains.

À cet égard, des efforts peuvent encore être réalisés, notamment pour les piétons, afin de contribuer à faire de ces espaces des lieux apaisants, agréables, où l'on peut se déplacer en toute sécurité.

À envisager notamment :

- Des trottoirs praticables car, dans certains endroits, il n'y a pas de trottoirs ou certains sont en mauvais état et difficilement praticables pour une personne à mobilité réduite (trop étroits, encombrés, de surface inégale).
- Des passages pour piétons, à aménager dans les endroits névralgiques avec abaissement de la bordure du trottoir.
- Des rampes d'accès pour tous les bâtiments publics, y compris les lieux de culte.
- Des bancs adaptés le long des rues, des sentiers, sur les places mais aussi, à certains endroits, des bancs avec une table. Un aménagement des places pour qu'elles redeviennent des lieux de rencontre et ne se limitent plus à être des parkings. (Un projet est en cours pour la Place Saint-Vincent.)
- Des espaces verts publics accessibles et aménagés.
- Une surveillance accrue du respect de la limitation des vitesses.

Le temps libre et les loisirs, l'engagement

Rejoindre une association, participer à des loisirs avec d'autres quand on le peut, se consacrer à un engagement qui a du sens, c'est important.
Cela permet de rester actif, de participer à la vie de sa communauté et de renforcer les liens entre les générations.



SOMMAIRE

- **Sortir de chez soi**
- **Se distraire, prendre du bon temps**
- **Rester en mouvement, faire du sport**
- **Continuer à apprendre, à lire, à s'informer**
- **Partager ses connaissances, son expérience**
- **S'engager et contribuer**

Toutes les activités dont il est question dans cette rubrique figurent de manière détaillée sur le site internet de la Commune.

Sortir de chez soi

L'âge de la retraite signifie davantage de disponibilité et de loisirs. C'est l'occasion de se consacrer à ses activités favorites et d'en découvrir de nouvelles. Les activités sociales, créatives, culturelles et cultuelles, les fêtes de quartier, cela ne manque pas à Walhain...
Elles sont reprises de manière détaillée dans les publications communales que vous recevez régulièrement dans vos boîtes aux lettres ainsi que sur le site de la Commune.

Se distraire, prendre du bon temps

Les ainé.es de Walhain ont de la chance. De nombreuses activités existent dans la Commune, ouvertes à toutes les générations. Mais certaines de ces activités leur sont plus particulièrement destinées.

Les Midis des aînés sont organisés deux fois par an, au printemps et à l'automne. On se retrouve dans une ambiance chaleureuse autour d'un repas crêpes (salées et sucrées) pour passer simplement un bon moment ensemble. Ces Midis sont le fruit d'une collaboration entre Énéo, la Commune, le CPAS et le Conseil consultatif des ainés.
Contact : Anne Delestienne- ***anne.delestienne@walhain.be*** – 010/65.32.76

énéo
mouvement social des aînés

Énéo, mouvement social ouvert à toutes les personnes de plus de 50 ans, est très actif à Walhain où il compte 144 membres. Il propose une multitude d'activités qui rencontrent toutes un vif succès.

Vous trouverez certainement votre bonheur parmi les ateliers proposés tout au long de l'année.

- Atelier créatif (2 fois/mois) : photomontage, mosaïque, cartonnage, papier mâché, bijoux,...
- Couture papotte (2 fois/mois) : partage de trucs et astuces pour coudre du neuf ou faire des retouches
- Conversation en anglais (2 fois/mois) : perfectionner ses connaissances en anglais
- Œnologie (1 fois/mois) : apprendre à mieux connaitre les vins
- Généalogie (1 fois/semaine) : découvrir ses ancêtres, leur vie, les lieux où ils habitaient
- Peinture (1 fois/ emaine) : exercer et développer ses talents dans une chouette ambiance

Enéo propose aussi des activités sportives qui sont fort fréquentées.

- De la gymnastique (2 jours/semaine) : pour rester en forme et retrouver un peu de souplesse. Les cours sont donnés par une kiné professionnelle.
- Des balades courtes (2 fois/mois) de 4 à 5 kms dans des sentiers et chemins sans difficulté particulière, à la découverte des hameaux et des villages. Durée : 1h30 environ.
- Des balades longues (2 fois/mois) de 6 à 8 km sur des sentiers plus vallonnés. Durée : 2h30 environ.

Président d'Enéo Walhain : Jean-Marie Deprez - 010/65.78.65.
Pour plus d'informations sur le contenu, les jours et les heures, contacter le secrétariat : Christiane Michaux : 010/65.78.65 ou sur : ***www.eneowalhain.be***. Et pour ne rater aucune information, inscrivez-vous sur le site à sa lettre d'information.

D'autres associations ont une approche intergénérationnelle. Parmi elles :



Les Potawal, jardins partagés de Walhain, au nombre de trois : Nil, Perbais et Walhain-St-Paul. Ils favorisent les contacts intergénérationnels au cours desquels les plus âgés peuvent faire part de leur expérience aux plus jeunes et aux enfants.
Contact : Gautier Beaujean - *beaujean@gmail.com* - *potawal.wixsite.com/potawal*



Tauveléye po causer walon à Walin - Table de conversation de wallon à Walhain. Même si vous ne parlez pas le wallon mais que vous avez des réminiscences du passé en ayant entendu vos parents ou grands-parents le parler, vous vous plairez à écouter et peut-être à prononcer quelques phrases en wallon.
Contact : Michel Gigot - 0473/45.55.22 - *marius.gigot@gmx.com*



Jeux de société - Plusieurs propositions vous sont offertes parmis lesquelles vous pouvez trouver votre bonheur.
Soirées EN JEUX ! de société On vous propose des jeux de société pour tous les jeunes de 9 à 99 ans dans une ambiance conviviale. Cette activité se déroule à Walhain tous les deuxièmes vendredis du mois à partir de 20h00 et sont précédés d'un souper lasagnes si le coeur vous en dit. Contact : Cathy Hers - 0496/17.96.87 - *enjeux.walhain@gmail.com*

NEW ! Après-midi Jeux des société **-** Ils sont organisés à Walhain tous les deuxièmes jeudis du mois de 14 à 17h et sont destinés principalement aux ainés mais tout le monde est le bienvenu. Ils se déroulent selon le même principe que EN JEUX ! de société. Contact : Dominique Missante - *dominiquemissante@gmail.com* - 0498/14.40.45.



NEW ! Après-midi Jeux de cartes **-** Ils sont organisés chaque dernier mercredi du mois de 15h00 à 18h00.
Contact : pcs@walhain.be - 010/56.03.95 - 010/65.32.76.

Les Ateliers du jeu d'échecs regroupent tous les 2es et 4es samedis du mois jeunes et adultes autour d'apprentissage du jeu, de tactiques et stratégies, d'analyses des parties, de tournois, etc.
Contact : Paul STRUBBE - 0472/72.59.96 - *lesateliersdujeudechecs@gmail.com*



Et du côté culturel ?
De nombreuses activités sont proposées parmi lesquelles le parcours annuel Au Fil de l'Art, les concerts mensuels du cabaret "Chez Émile", l'École de musique de Walhain, des chorales, des associations mettant en évidence le patrimoine et l'histoire de nos villages.
Pour plus d'informations : consultez le site de la commune sous l'onglet Loisirs.

NEW ! Sans oublier **le nouveau café Le Six Heures** à Nil-Saint-Martin ouvert le mercredi de 14 à 18h00, le jeudi de 18 à 22h00 et le vendredi de 18 à 23h00. Rendez-vous pour y prendre une boisson en toute décontraction... Informations : lesixheures@gmail.com - 0495/20.33.37.



Rester en mouvement, faire du sport

La pratique régulière d'une activité physique et/ou d'un sport procure plaisir et bien-être. Elle présente de nombreux bienfaits pour la santé physique, morale et intellectuelle.
Il faut bien entendu trouver la forme qui convient à sa situation.

On relève ici celles qui, à Walhain, peuvent intéresser plus particulièrement les aînés.



Énéo propose différentes activités sportives tout au long de l'année, en matinée ou après-midi. Plus de détail à la page 27 de ce Guide.

Je cours pour ma forme est un programme d'initiation à la course à pied. Hommes, femmes, jeunes, adultes ou séniors, tout le monde est bienvenu! La formation débute du niveau zéro. Les séances se déroulent au rythme d'une fois par semaine (le lundi). Chaque groupe est encadré par 2 animateurs brevetés.
Contact : Service animation : 010/65.56.56 - *animation@walhain.be*

Le Pétanque club de Perbais, ouvert à toutes et tous, rassemble 2 fois par semaine les habitants en toute convivialité autour d'un projet de rencontre.
Contact : Noël Barroit - Tél. 010/65.71.31 - Facebook : Pétanque club de Perbais

Des balades à pied (courtes et plus longues) sont régulièrement organisées par Énéo et par l'asbl À Vot'Sentier qui propose différents itinéraires (Béatrice Tacq - 010/65.79.61 - ***www.walhain.net/sentiers***).



Différents cours et activités sont organisés à Walhain : yoga, remise en forme, natation... On vous renvoie, pour plus d'informations, au site de la commune.



Dans le cadre de la rénovation et de l'extension du Centre sportif des Boscailles, le Conseil consultatif des aînés a remis un avis à propos de la nécessité d'horaires davantage accessibles aux séniors et d'espaces pour des activités spécifiques (espace santé, par exemple).

Continuer à apprendre, à lire, à s'informer

L'Espace public numérique (EPN) est ouvert à toutes personnes souhaitant se former ou se spécialiser à l'outil informatique (ordinateur et tablette) : formation Windows, protection des données, recherche internet, application Covid, réseaux sociaux. Quels que soient votre niveau ou vos difficultés, vos questions trouveront des réponses.
Contact : Cédric Lengelé - Champs du Favia, 8 à 1457 Walhain - 010/65.33.92 - *epn@cpaswalhain.be*

La ludo-bibliothèque de Walhain offre un service de prêt de livres en tous genres mais aussi de jeux de société (adultes et enfants). Il est possible de faire des réservations de livres via le site internet.
Contact pour horaires et lieu : Françoise LAUVAUX et Stéphanie BOVY - 010/65.57.16 - 0498/18.68.73 - *ludo.biblio.walhain@gmail.com* - *www.mabib.fr/walhain*

La bibliothèque publique de Perbais propose dans les nouveaux locaux de La Forge de Perbais, à l'étage (avec ascenseur), des livres en tous genres et, en particulier, des ouvrages sur l'histoire des deux guerres mondiales.
Contact pour horaires et lieu : Patricia DE WINTER - 0474/89.48.52- *biblioperbais@gmail.com*

NEW ! **Livres à grands caractères et audio livres.** Les 2 bibliothèques vous proposent un choix important d'audio livres et de livres à grands caractères. Par ailleurs, à la demande, un.e bénévole peut vous apporter des livres et audio livres à domicile. Renseignements auprès des bibliothécaires.

Des boîtes à livres sont à votre disposition dans chaque village de l'entité. Vous pouvez y prendre un livre et le remettre après lecture. Vous pouvez aussi alimenter la boîte à livres avec des livres que vous ne lisez plus et qui sont en bon état.

L'Université des aînés de Louvain-la-Neuve avec ses antennes à Gembloux et Namur propose des cours, des ateliers et des conférences dans de nombreux domaines.
Contact : *www.universitedesaines.be* - 010/47.41.96



Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne des vieilles pommes.
Félix Leclerc

Partager ses connaissances, son expérience

La notion de transmission est importante dans les relations entre les générations.
Elle peut se faire dans les différentes associations que l'on fréquente.



Les ainés conservent la mémoire vivante du passé. Lorsqu'elle est communiquée, elle permet de mieux comprendre le présent dans lequel nous vivons. Quelques Walhinois y sont très attentifs et ont pris des initiatives en ce sens : recueil de récits de vie, interviews, photos, petits films… Vous souhaitez y contribuer ? Plus d'informations : 010/65.88.16-*daniellegallez@yahoo.fr*.

Été solidaire est une opération qui a lieu chaque été. Soutenue par la Région wallonne, elle vise à favoriser l'apprentissage de la citoyenneté chez les jeunes et à rapprocher les générations.
Pour l'été 2020, par exemple, le projet consistait à rassembler des récits de vie de jeunes et d'aînés autour de la période du confinement et à les mettre en valeur sous une forme vivante et attrayante.

Contact : Service du personnel communal
010/65.56.56
personnel@walhain.be - www.walhain.be





La **réhabilitation des cimetières** de notre commune est en cours.
Il s'agit de donner vie à ces lieux de mémoire collective qui nous apprennent beaucoup sur la vie de nos villages.
La qualité architecturale de certains monuments fait partie de notre patrimoine. Il est nécessaire que les sépultures d'importance historique locale soient recensées.
Pour faire revivre cette mémoire, toutes et tous sont invités à partager leurs connaissances concernant les anciennes familles et leur rôle dans la vie de notre communauté.
Contact : Anne-Michèle Jadouille Service Population et État civil 010/65.56.56 - *anne-michele.jadouille@walhain.be*

S'engager et contribuer

Petite annonce : *« Petits-enfants cherchent grands-parents cool (complètement cool), dispo (y compris, un jour, pour les secrets et confidences), généreux, prêts à faire la fête ou à laisser faire la fête aux petits et aux grands. Rémunération en bisous et câlins.*
Les grands-parents d'aujourd'hui, de nouveaux héros, 2020.

L'engagement bénévole des séniors est important pour le vivre ensemble : s'occuper des petits-enfants, s'investir auprès de voisins ou dans des associations, etc., autant de manières de s'engager.

S'impliquer au service des citoyens peut aussi se faire par le biais d'une participation aux différents Conseils consultatifs et Commissions de la Commune : mobilité, sports, culture, personnes en situation de handicap, jeunesse, relations internationales, environnement, agriculture, mobilité, économie... Et, bien entendu, le Conseil consultatif des aînés !

ConnexionS est la Commission chargée de faire le lien entre les différents acteurs de notre vie culturelle, sociale et sportive. Son action est basée sur le Plan de cohésion sociale.
Elle a pour objectif d'encourager le vivre-ensemble et la participation citoyenne.
Contact : Jean-Pierre Letourneur - 010/65.78.68 - 0475/39.77.61 - *jpletourneur1952@gmail.com*

Prendre des initiatives, être à la source d'une dynamique porteuse en terme de lien social et culturel, voilà aussi un défi intéressant à relever. Par exemple, devenir conteur.euse dans une école, accompagner des jeunes qui se lancent dans le monde du travail, proposer une conférence en lien avec ses passions et expériences, s'impliquer dans une école de devoirs, faire des visites dans un home... Vous avez des idées ? Faites-nous signe.
Contacts : les membres du Conseil consultatif des aînés dont la liste se trouve au début de ce Guide ou la personne Contact'aînés de la commune : Anne Delestienne - 010/65.32.76 *anne.delestienne@walhain.be*



La lutte contre l'isolement et la solitude

La crise du coronavirus a mis en évidence, souvent de manière cruelle, la solitude dont peuvent souffrir certains aînés.
Cela ne peut plus se reproduire. Que faire ?
C'est notre affaire à toutes et tous.



SOMMAIRE

- **Éviter les risques de solitude**
- **Se faire respecter**
- **Contribuer aux réseaux de solidarité**

Éviter les risques de solitude

Les pages qui précèdent fournissent de nombreuses idées pour ne pas rester seul.e, pour s'ouvrir aux autres si on le souhaite et si on le peut. Mais il arrive que l'on se sente isolé.e parce qu'on ne peut plus se déplacer, qu'on n'en a plus la force ou l'envie.
Pour aider à lutter contre ce sentiment de solitude, on peut faire appel aux voisins, aux amis, aux proches, aux jeunes... Si cela n'est pas possible, il existe d'autres moyens.

L'Asbl Bras dessus Bras dessous vise à diminuer l'isolement des aînés en créant un réseau de voisinage solidaire. Elle met en contact des personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile et exprimant un sentiment de solitude et/ou d'isolement social, avec des voisins plus ou moins jeunes souhaitant passer un peu de temps au gré des disponibilités et des affinités qui se créent. Une antenne de cette association existe à Walhain. Vous pouvez y faire appel.
Contact : Inès Dujardin - 0498/56.20.67- *ines.dujardin@brasdessusbrasdessous.be*
www.brasdessusbrasdessous.be

Le service HESTIA de la Croix-Rouge, sur simple demande, rend visite chaque semaine à toute personne qui se sentirait seule et isolée.
C'est une occasion de bavarder, boire un café, partager une activité ou une promenade.
Ce service répond à toutes les demandes, en donnant la priorité aux personnes âgées. Il est entièrement gratuit.
Contact : Maison de la Croix-Rouge des Ardennes Brabançonnes - Francine Boucher et Monique Delhaye - 010/20.82.36 ou 0476/20.42.00

Télé-Accueil est à l'écoute, avec bienveillance et dans l'anonymat.
Contact : le 107, 7 jours sur 7 et 24h sur 24 - *www.tele-accueil.be*

Info'Aidants est un lieu d'écoute, d'information et de documentation destiné aux aidants proches et aux professionnels. Il fournit des informations sur les ressources locales de services et d'aides et propose un accompagnement pour les démarches à effectuer.
Contact : 081/30.30.32 - *infoaidants@aidants.be*

Les volontaires des **mutuelles** réalisent aussi gratuitement des visites à domicile en vue de tenir compagnie à des personnes isolées et/ou âgées.

Il ne faut pas hésiter à faire appel à un membre du Conseil consultatif des aînés (voir leurs coordonnées à la page 8 de cette brochure).

Se faire respecter

RESPECT SENIORS Toute personne qui s'estime maltraitée peut s'adresser à Respect Séniors qui lutte contre la maltraitance dont les plus âgés peuvent être victimes.
Ce service s'adresse à eux, bien entendu, mais aussi à leurs familles et à leurs proches, dans le strict respect du secret professionnel.
Contact : 0800/30.330, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 - *contact@respectseniors.be* - *www.respectseniors.be*

Pour toute situation impactant la dignité d'un.e ainé.e, contactez aussi Ecoute Séniors : 02/223. 13.43 – *ecouteseniors@inforhomeasbl.be*

Contribuer aux réseaux de solidarité

Appel aux volontaires !

Si vous souhaitez contribuer à lutter contre l'isolement des personnes plus âgées, si vous avez un peu de temps à leur consacrer pour briser la solitude dont certaines d'entre elles souffrent, alors, portez-vous volontaire auprès de l'asbl Bras dessus Bras dessous.
Faire une promenade prendre un café ou un thé, appeler par téléphone, faire une petite course, donner une aide informatique, ou prendre le temps de parler, tout simplement... voilà autant de petites actions à la portée de chacun.e d'entre nous.
Toutes les informations à la page précédente.

Solidarité entre voisins

Souvent, cette solidarité ne demande qu'à s'exprimer. Mais chacun hésite, les uns à demander de l'aide, les autres à proposer leurs services. La vie de quartier, c'est aussi cette entraide naturelle, qui va de soi, entre les générations mais aussi au sein d'une même génération.

> *« Les voisins ou moi, on vient souvent chez Jules. Il a 87 ans. Je l'aide à ranger la maison. Il passe le balai et je prends les poussières. On vient le chercher pour faire ses courses.*
> Une voisine, Tourinnes



La santé : la prévention et les soins

Pour préserver son capital santé, il est utile de s'entretenir tant mentalement que physiquement, de prévenir les problèmes et les maladies et de prendre en charge rapidement les soucis de santé qui peuvent survenir.

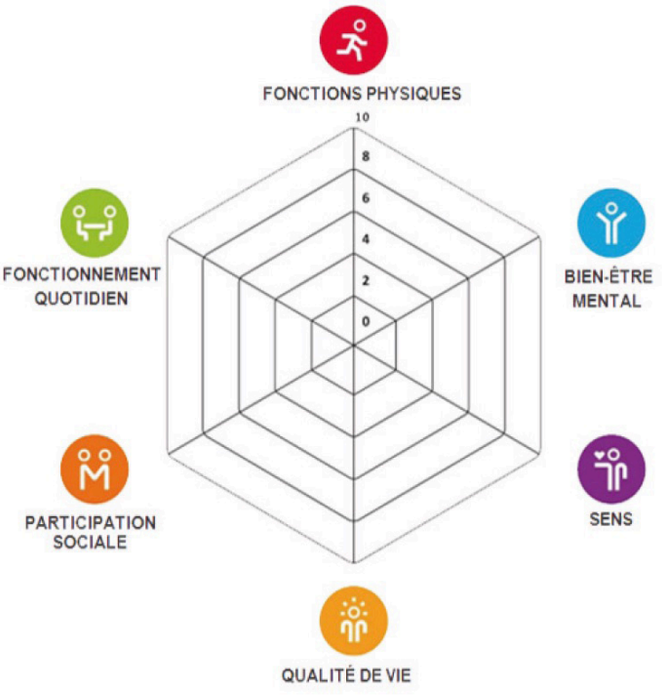


SOMMAIRE

- La santé positive
- Prévenir
- S'informer, se former
- Se (faire) soigner

La santé positive

La santé positive permet à tout individu de se sentir bien en s'appuyant sur ses ressources et celles de son environnement plus que d'avoir une santé parfaite d'un point de vue strictement médical. La santé, c'est un tout. Elle est intimement liée à la qualité de vie.
Un petit test ? Où vous situez-vous sur chacune de ces dimensions ?



Mieux vaut prévenir que guérir

En 50 ans, les modes de vie se sont considérablement modifiés, les progrès de la médecine ont été spectaculaires. Ces deux facteurs ont des conséquences largement positives, comme l'allongement de l'espérance de vie, mais aussi des conséquences qui le sont moins, comme la croissance des maladies.

Qui ne souhaite pas vieillir en bonne santé ?
La prévention joue ici un rôle majeur ! Elle peut être différente selon les situations.

- Elle peut viser simplement à diminuer les facteurs de risques. Il s'agit alors d'adopter les comportements utiles, généralement à la portée de toutes et tous (alimentation, hygiène de vie, pratique sportive, lutte contre la sédentarité et l'isolement...). Cette prévention dite " primaire " est considérée comme la plus efficace mais c'est la moins utilisée.
- La prévention peut aussi viser à diminuer le développement de maladies et recouvre tous les actes liés à la vaccination, au dépistage, aux diagnostic et traitement précoce de la maladie. Ici, la vigilance s'impose. On parle de prévention " secondaire ".
- Enfin, quand la maladie s'est installée, il s'agit d'en réduire les effets en terme de complications et d'invalidités en ayant recours sans trop attendre à des pratiques de rééducation (kiné, par exemple) afin de préserver au maximum son autonomie.

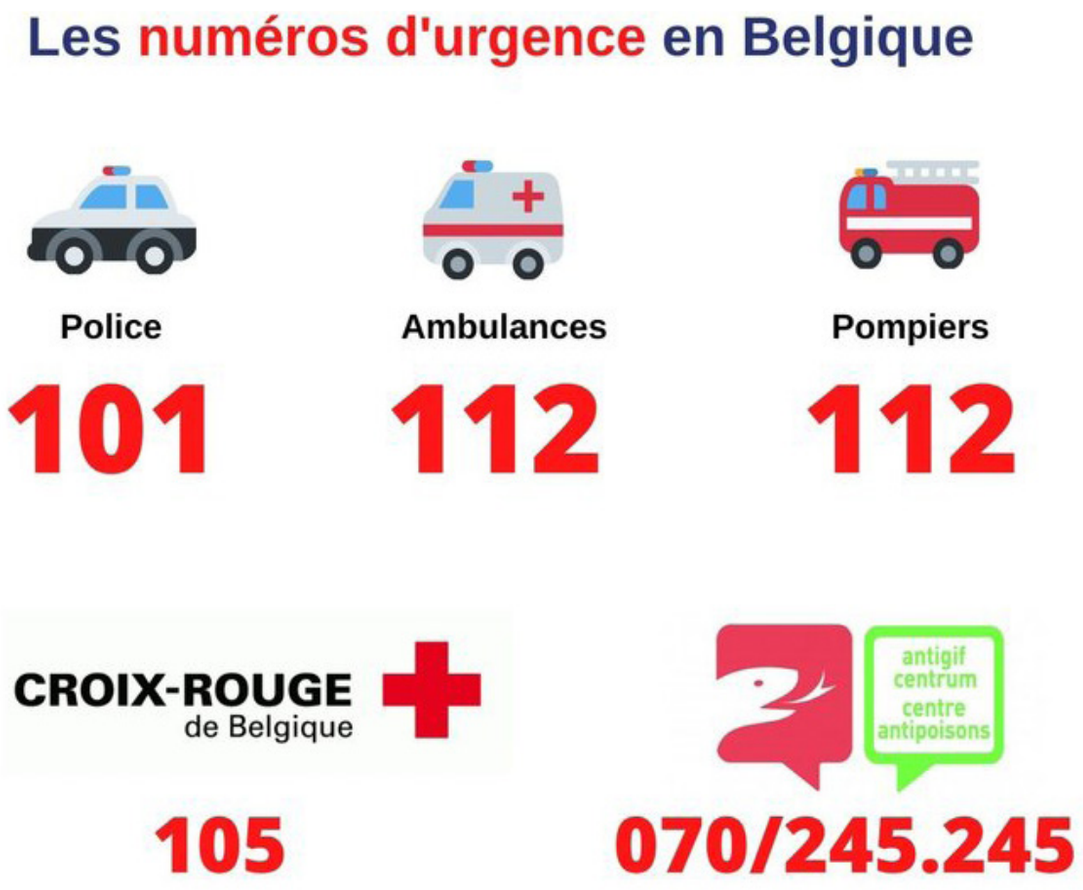
Nous ne sommes pas tous égaux devant la maladie mais, à tout âge, les interventions de prévention sont efficaces.

S'informer, se former

Des brochures déposées chez votre pharmacien, médecin, dentiste, etc... peuvent vous fournir des informations utiles.

La **Croix-Rouge** organise des formations aux premiers gestes.
On y apprend comment administrer correctement les premiers soins ainsi que la manière de communiquer les informations aux services de secours (112).
La formation " Trois minutes pour sauver une vie " dédramatise la peur d'utiliser les **Défibrillateurs Externes Automatiques** (DEA) installés dans différents endroits de la commune : maison communale (hall d'entrée), complexe sportif (entrée vestiaire), stade des Boscailles (hall d'entrée), écoles communales (dans les réfectoires), salle des Cortils (salle), Fenil (hall d'entrée), Seuciau (hall d'entrée), salle Jadinon (hall d'entrée), Chalet du Tram.
La formation "Réanimation Bébé" est recommandée lorsqu'on est amené à garder des bébés.
Contact : 02/371.31.11 - *www.croix-rouge.be*

EN CAS D'URGENCE, APPELER LE 112
Indiquer avec précision : l'adresse où doit se rendre l'ambulance et la nature du problème



La première personne à contacter en cas de souci de santé reste évidemment votre médecin traitant qui vous connait mieux que quiconque.

Il existe également de nombreux acteurs de la santé dans la commune (médecins, pharmaciens, infirmiers et infirmières à domicile, kinés, ostéopathes, logopèdes, dentistes...). Tous sont répertoriés sur le site de la Commune : rubrique "Informations utiles/santé".

Service de soins à domicile

Différents services de soins à domicile sont présents sur le territoire de la commune. Certains dépendent d'une mutuelle et d'autres sont indépendants. Ils assurent tous les jours des soins au domicile et font l'objet d'une intervention de la mutuelle.

Réseau d'ergothérapeutes

NEW !

L'Asbl « ERGO2.O » développe un réseau d'ergothérapeutes qui prend en compte les besoins de la personne dans sa vie quotidienne en mettant l'action sur le soutien et la prévention (des chutes par exemple...), en construisant des solutions personnalisées et en renforçant les liens sociaux avec le quartier. L'ASBL est subsidiée par la Province du BW et le sera par la Région wallonne (AViQ) à partir de janvier 2024. Une prise en charge par les mutuelles est possible selon les situations.
Contact : Anne Tassoul- 0487/61.04.44- *ergo2.0.atassoul@gmail.com*- *www.ergo2-0.be*

Téléassistance

Plusieurs sociétés privées proposent aux personnes isolées un système de téléassistance se composant d'un appareil à porter en permanence au cou ou au poignet. En cas de problème, la personne appuie sur le bouton pour appeler à l'aide et le service relaie son appel à la personne de référence afin que celle-ci puisse intervenir le plus rapidement possible en attendant les secours éventuels. Ces prestations font l'objet d'une intervention de la mutuelle.

Boîtes jaunes

L'Administration communale offre à toute personne de + de 65 ans ainsi qu'à toute personne isolée qui le souhaite, une "boîte jaune". Celle-ci contient un document à remplir reprenant tous les renseignements médicaux utiles, à actualiser régulièrement, ainsi que le nom des personnes à prévenir. Cette boîte jaune doit être déposée DANS LE FRIGO car, par convention, c'est là que les services d'urgence (ambulancier, pompier) sont susceptibles de la trouver.
Contact : Administration communale - 010/65.56.56 - *info@walhain.be*. Elle peut être retirée directement à la Maison communale aux heures d'ouverture.



L'information et la communication

Être informé.e permet de faire des choix en connaissance de cause et en tenant compte du contexte dans lequel on vit.



SOMMAIRE

- **Être bien informé de ses droits à tout moment**
- **Prendre connaissance des informations communales**
- **Communiquer, prendre la parole**

Être bien informé de ses droits à tout moment

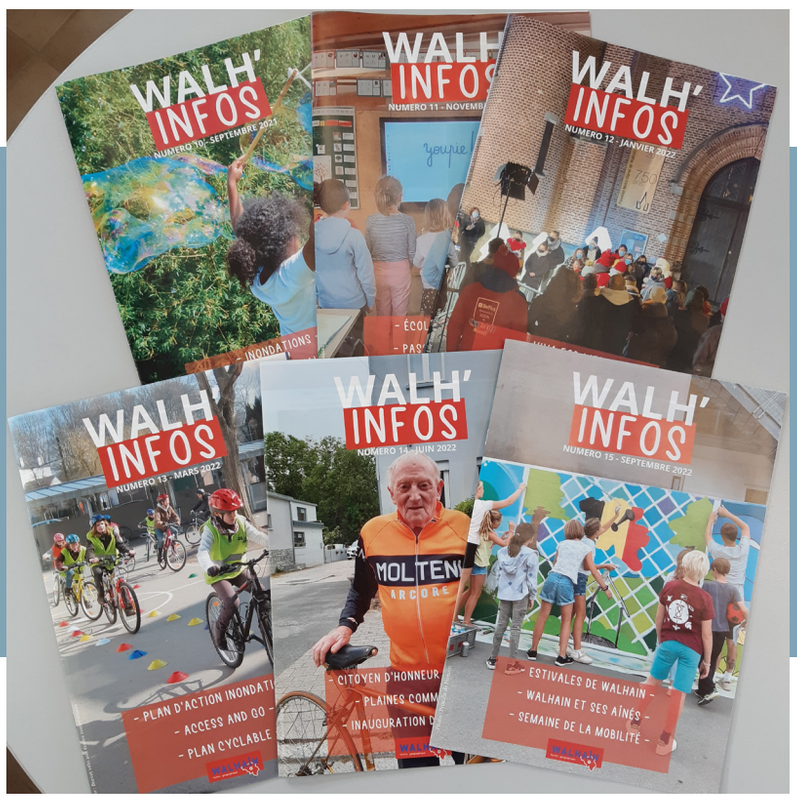
Lorsqu'on aborde la retraite, il est bien utile d'en savoir plus sur sa pension. Vous pouvez vous adresser au n° gratuit Service Fédéral des Pensions, le 1765, ou aller sur son site internet : ***www.sfpd.fgov.be/fr/droit-a-la-pension***. Voir aussi cette brochure, p. 14.

Il est également utile de se renseigner sur les règles de l'allocation pour les personnes âgées avec de faibles revenus. C'est la GRAPA, la Garantie de revenus aux personnes âgées.
Voir : ***www.sfpd.fgov.be/fr/droit-a-la-pension/grapa***

Enfin, des questions juridiques peuvent se poser avec le temps : droit des grands-parents, divorce, testament, succession… La brochure gratuite « Vieillir en étant bien informé.e » éditée par la Fondation Roi Baudouin et la Fédération du notariat de Belgique y répond de manière précise. Pour la consulter, la télécharger ou obtenir un exemplaire papier, introduire comme mot-clé le titre de la brochure sur le site de la Fondation Roi Baudouin : ***www.kbs-frb.be/fr*** ou par téléphone au 02/500.45.55.

Prendre connaissance des informations communales

La Commune a mis en place différents outils-papier et informatiques performants qui vous permettent de vous informer rapidement et de vous tenir au courant de ce qui se passe près de chez vous.
Ces informations sont régulièrement transmises par différents canaux.



Le Walh'infos est une brochure d'une vingtaine de pages distribuée tous les 2 mois en toutes-boites.
Ce bulletin communal vous informe sur la vie de la commune, ses principales évolutions, les nouveautés et décisions des responsables communaux. Elle met en évidence les initiatives de citoyens.

Le site internet est un incontournable pour trouver une information pratique.
Sa consultation est facilitée grâce à la recherche par mot-clé : *www.walhain.be*

La newsletter hebdomadaire permet d'être au courant des dernières infos. Celle-ci est envoyée par e-mail tous les vendredis à midi.
Pour s'y abonner, il suffit d'aller sur le site web de la commune (lien pour s'y abonner disponible sur la page d'accueil) ou de contacter le service Communication : 010/65.32.74 - *communication@walhain.be*.

Communiquer, prendre la parole

Parfois, on a envie de communiquer des infos, une opinion, un avis.
Il faut alors trouver les bons interlocuteurs pour se faire comprendre,
pour faire entendre sa voix...

Rappel des deux contacts possibles :

- la personne Contact'aînés de la Commune : Anne Delestienne - 010/65.32.76 *anne.delestienne@walhain.be* ;
- les membres du Conseil consultatif des aînés dont vous trouvez les adresses au début de ce guide.

N'hésitez pas...
Vos apports, on ne le répétera jamais assez,
contribueront à faire de Walhain une "Commune amie des aînés".

> *« Personne n'est jeune après 40 ans mais on peut être irrésistible à tout âge.*
> Coco Chanel

Contacts utiles

URGENCES

Ambulance & Pompiers	112
Garde médicale (nuit en semaine et we)	1733
Aide policière d'urgence	101
Télé-accueil	107
Tempête / inondations	1722
Croix-Rouge de Belgique	105
SOS Dégâts des eaux	087/87.87.87
SOS Électricité et télédistribution	078/78.78.00
SOS Gaz et odeurs	0800/87.087

AUTRES APPELS DE SECOURS ET D'AIDE

Centre anti-poisons	070/245.245
Centre pour les grands brûlés	02/268.62.00
Child Focus	116.000
Perte carte bancaire	070/344.344
Prévention suicide	0800/32.123
Respect Seniors	0800/30.330
Violences conjugales	0800/30.030
Région wallonne (n° gratuit pour conseils)	0800/16.210

CONTACTS DE PROXIMITÉ

Administration communale	010/65.56.56
Centre Public d'Action Sociale - CPAS	010/65.89.33
Contact'aînés	010/65.32.76
Police locale	010/65.38.00
Médecin de garde	010/65.01.50
Pharmacie de garde	0903/99.000

Notes personnelles

« Nous, on a aimé concevoir ce Guide.
On espère que vous avez pris autant de plaisir et d'intérêt à le découvrir que nous à le réaliser.

Bonne route à chacune et à chacun d'entre vous !

Les membres du Conseil consultatif des aînés

Vieillir en beauté et en sagesse

“Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l’heure.
Aller de l’avant, arrêter d’avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L’âge n’a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c’est donner un coup de pouce !
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu’il y a toujours quelqu’un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c’est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d’antan.
Être fier d’avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l’on soit, à l’aube du jour,
Il y a quelqu’un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu’au fond, ce n’est qu’un au revoir !

Ne regrette pas de vieillir.
C’est un privilège refusé à beaucoup !

Poème de Ghyslaine Delisle
repris par Félix Leclerc

CONSEIL CONSULTATIF DES AINÉS

Walhain

AGIR ENSEMBLE POUR LA QUALITE DE VIE DE TOUTES ET TOUS

WALHAIN

Centre géographique

Éditeur responsable : Commune de Walhain - Place communale, 1 à 1457 Walhain

Toute utilisation ou reproduction du contenu photographique du présent guide, sans autorisation expresse de l'auteur, est formellement interdite