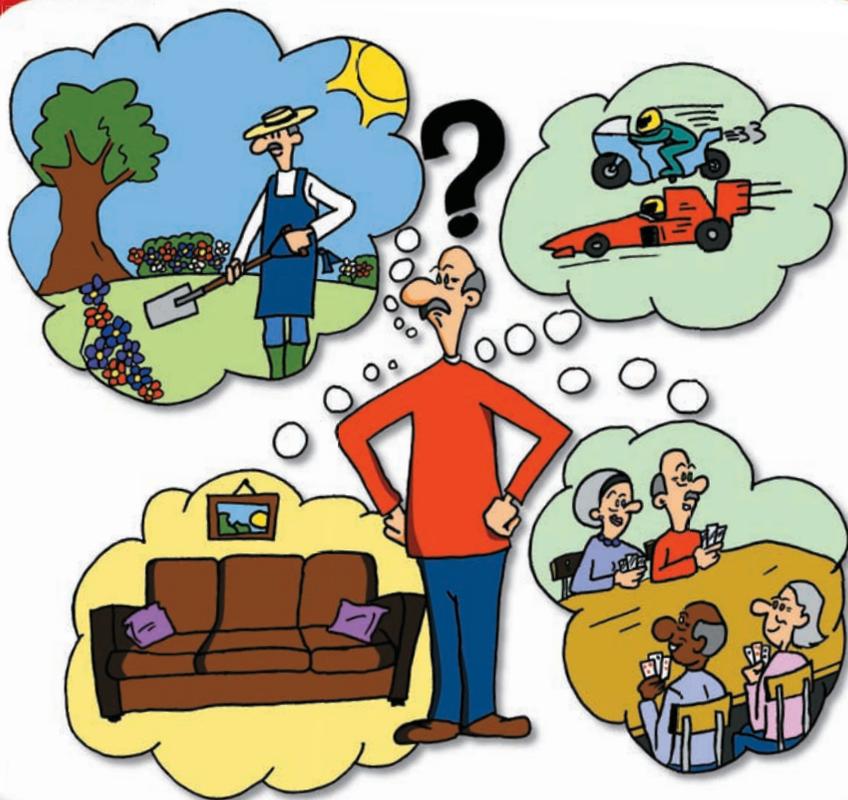


# Guide retraite



L'accès à la santé pour tous



La Mutualité Socialiste



La présente édition, revue et mise à jour, est une initiative d'Espace Seniors, réalisée avec le soutien de la Direction P&O-Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes.

Coordination : Dominique Blondeel

Rédaction : Maïté Frérotte

Illustrations : Simon-Pierre Jamar (SIPS)

Editeur responsable : Jean-Pascal Labille - Rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

Un exemplaire de la brochure peut être obtenu gratuitement :

- dans un point de contact de la Mutualité Socialiste-Solidaris
- auprès de la Direction P&O-Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes

Par courrier : rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

Par téléphone : 02 515 17 33

Mail : [unms@mutsoc.be](mailto:unms@mutsoc.be)

Internet : [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be) et [www.espace-seniors.be](http://www.espace-seniors.be)

2ème édition : septembre 2011

Dépôt légal : D/2011/1222/04

# Avant-propos

On arrive à la retraite avec tout ce qu'on a appris et acquis, tant d'un point de vue matériel, intellectuel, qu'affectif et spirituel. On y arrive avec son passé, avec la vie telle qu'on l'a vécue. Avec plus ou moins de famille, d'amis, d'argent, de biens, de savoirs, d'habitudes, de besoins, de désirs, de préférences, de rêves... Le travail s'arrête, et avec lui ce rôle social vécu au grand jour, mais la vie ne s'arrête pas. C'est alors l'occasion de faire le point sur le chemin parcouru et les perspectives qui se présentent. La retraite, c'est la vie qui continue.

Qu'il soit vécu comme une libération ou comme une épreuve, le passage à la retraite est pour chacun un moment qui bouleverse la dynamique relationnelle personnelle, sociale et familiale. Parmi les conséquences liées à ce nouveau statut social, beaucoup sont prévisibles. C'est pourquoi Espace Seniors se propose de vous aider à vous y préparer.

La retraite n'est pas nécessairement synonyme de grands voyages ou de bonheur sur papier glacé... Loin s'en faut. N'oublions pas qu'un quart des retraités vivent en-dessous du seuil de pauvreté et que pour beaucoup d'autres, la pension ne suffit pas à vivre décemment et profiter d'une retraite sereine. Espace Seniors revendique un revenu décent pour tous les pensionnés et estime qu'il est nécessaire de revoir le système des pensions dans le but d'améliorer leurs conditions de vie.

Cela étant, il est possible de se trouver des loisirs peu coûteux et donc accessibles à tous. L'important à la retraite est de maintenir les liens sociaux ; d'aller à la rencontre de soi... et des autres.

Cette brochure vous servira de guide pour préparer le passage, et si vous êtes déjà à la retraite, vous y trouverez une série d'informations utiles pour vivre au mieux cette période essentielle de votre vie.

**Dominique Blondeel**  
Secrétaire nationale  
Espace Seniors

*Avertissement au lecteur : par souci de facilité de lecture, nous avons choisi la forme grammaticale masculine qui désigne autant les hommes que les femmes.*

**Espace Seniors est une association de La Mutualité Socialiste-Solidaris, ouverte à tous les seniors. C'est un espace d'information et de formation, un espace de participation et d'engagement citoyen, un espace d'aide et d'accompagnement, un espace de défense des droits des seniors, bref un syndicat des seniors.**

### **Ses objectifs :**

- Contribuer au développement d'une citoyenneté active des seniors ;
- Stimuler les initiatives collectives et démocratiques ;
- Favoriser le bien-être, l'épanouissement et la santé des seniors ;
- Promouvoir la participation active et l'intégration sociale des seniors ;
- Contribuer à une société plus juste et plus solidaire.

### **Espace Seniors développe, organise et encadre :**

#### **Des activités et des initiations aux NTIC (Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication)**

- « *Seniors@ vos claviers !* » : des modules d'initiations à l'informatique (Word, Outlook, Internet,...) et aux NTIC adaptés aux seniors : E-Mut, Tax-on-Web, PC-Banking, photo numérique,...
- Le *Seniors Cyberbus* : un cyber centre mobile équipé d'ordinateurs performants et muni d'un accès à Internet. Ce bus se déplace dans des endroits moins accessibles mais aussi à la demande, avec aide et encadrement possibles.

#### **Des formations de volontaires**

- Les *Papys et Mamys Conteurs de Rêves* sont formés aux contes, à la psychologie de l'enfant, à l'écoute et à la lecture. Chaque semaine, ils rencontrent des enfants hospitalisés ou hébergés dans des Services d'Accueil et d'Aide Educative et partagent un agréable moment autour d'un livre.
- Les *Troubadours* sont formés, entre autres, à la psychologie de la personne âgée et à la lecture à haute voix. Chaque semaine, en maison de repos, ils vont faire la lecture à leurs aînés, en particulier à ceux qui ne savent plus lire ou qui ne reçoivent pas ou peu de visite.  
Lien privilégié avec le monde extérieur, le Troubadour permet de briser l'isolement des résidents, en les emmenant en voyage littéraire...
- Les *accompagnateurs de voyage* sont formés à l'approche de la personne âgée, à la dynamique et à la communication de groupe, aux premiers soins etc. pour accompagner des groupes de seniors dans les voyages organisés par La Mutualité Socialiste.

#### **Des tea-time conférences, séminaires et colloques**

- « *Cap Retraite* » : modules interactifs pour préparer sa retraite : les aspects financiers, juridiques et notariaux ; être acteur de sa santé ; une nouvelle vie ; les projets pour demain...

- **Tea-Time Conférences** : présentation et débats sur des thèmes d'actualités liés aux seniors (prévention des chutes, nouvelles technologies, bonnes pratiques sportives, médicaments génériques, aidants proches etc.)
- **Code Plus** : session de remise à niveau des connaissances théoriques du code de la route, pour informer, responsabiliser et rassurer le senior en matière de sécurité routière.

### **Des campagnes d'information et de sensibilisation**

Organisation de campagnes d'information et de sensibilisation sur des thématiques liées aux seniors en collaboration avec nos relais régionaux. Collaboration aux campagnes menées sur de thématiques santé avec mise en avant des spécificités qui concernent les seniors.

### **Des groupes de paroles et des groupes de défense**

Mise en place et encadrement de groupes de paroles et d'échange sur des thématiques liées aux seniors (aidants proches...). Structuration avec certains groupes de revendications par rapport à certaines réalités constatées.

Coordination de groupes locaux de seniors, lieux d'échange d'idées, de développement de projets de proximité et mise en place d'actions de plus grande envergure.

### **L'édition et l'actualisation de brochures**

- Soutenir nos Aînés - Guide de l'aidant proche ;
- Seniors : le sexe, c'est bon pour la santé ! ;
- Chez Soi autrement - Guide des lieux de vie pour seniors en Région wallonne ;
- Mieux communiquer avec les personnes âgées désorientées ;
- ...

### **Des activités sportives**

Développement d'activités sportives multiples, adaptées aux seniors dont la formation et l'encadrement à la marche nordique : avec l'aide de bâtons spécifiques, cette marche particulière permet de faire travailler, tout en douceur, 90 % des muscles du corps.

### **Des activités de loisirs, des excursions et des voyages**

- Journée de détente ;
- Excursions et voyages encadrés par des bénévoles formés par Espace Seniors.

**Grâce à un réseau de relais régionaux et locaux,  
l'association est présente dans toute la Communauté Française.**



**Espace Seniors asbl**  
 1 Place Saint Jean • 1000 Bruxelles  
 tél. : 02 515 02 73 • fax : 02 515 06 11  
 e-mail : [espace.seniors@mutsoc.be](mailto:espace.seniors@mutsoc.be)  
 Site : [www.espace-seniors.be](http://www.espace-seniors.be)

# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	1
<b>Accepter la nouvelle situation</b> .....	6
Prendre le temps de s'adapter .....	6
Comment rendre le passage plus facile ? .....	6
<b>Les aspects financiers, juridiques et notariaux</b> .....	10
L'âge de la pension .....	10
Démarche : une procédure simplifiée ? .....	10
Comment s'effectue le paiement de la pension ? .....	11
Gérer de nouvelles conditions financières .....	12
❶ Etablir un budget	
❷ Réduire les frais	
❸ Augmenter les revenus	
Questions notariales .....	19
❶ Comment rédiger un testament ?	
❷ Qui peut hériter ?	
❸ Comment et à qui faire une donation ?	
<b>Etre acteur de sa santé</b> .....	22
Soigner l'alimentation .....	22
Soigner la forme physique .....	26
❶ Bouger, c'est prévenir	
❷ Quelques activités conseillées aux seniors	
Installer un suivi médical .....	31
Les troubles et changements qui retiendront l'attention .....	34
Du bon usage du médicament .....	38
<b>Une nouvelle vie</b> .....	42
Le temps se libère .....	42
Déterminer un objectif .....	42

Explorer le rapport au temps.....	44
Approfondir le rapport à l'espace .....	45
<b>Les changements dans les relations</b> .....	46
Les retrouvailles du couple.....	46
❶ Les pièges à éviter	
❷ Comment aider les retrouvailles ?	
Rester en relation malgré la solitude.....	52
❶ Que faire pour sortir de l'isolement ?	
❷ Identifier ses centres d'intérêts	
❸ Se faire du bien	
❹ Rencontrer les autres	
Les relations familiales ou «la génération sandwich» .....	55
❶ Les relations avec les enfants	
❷ Les relations avec les petits-enfants	
❸ Les relations avec les parents	
<b>Un lieu de vie pour demain</b> .....	60
Votre situation actuelle .....	60
Vos projections pour demain .....	61
<b>Le temps libéré</b> .....	64
La liberté de faire beaucoup, peu ou rien.....	64
Devenir volontaire.....	65
Elargir les connaissances.....	66
Privilégier l'être.....	66
Renouer avec l'imaginaire.....	67
Voyager chez soi.....	68
<b>Carnet d'adresses</b> .....	70

# Accepter la nouvelle situation

## Prendre le temps de s'adapter

Le premier pas vers l'acceptation consiste à regarder la situation en face : le passage à la retraite signifie la fin d'un cycle de vie lié au travail. Désormais, la dynamique et le rythme de votre vie ne dépendent plus des contraintes extérieures induites par l'activité professionnelle.

S'il est vrai que la plupart des retraités sont heureux de quitter le monde du travail, il n'empêche que l'activité professionnelle (et pour certains, celle du conjoint ou de la conjointe) procurait les stimulations, les repères et la reconnaissance nécessaires pour trouver une justification suffisante à la vie. Le travail donnait un certain statut social et octroyait un rôle précis (et rassurant) dans la vie collective et publique ; la retraite signifie leur perte. S'il s'agit d'un repos bien mérité, il s'agit également d'une rupture qu'il ne faut pas minimiser.

Petit pour certains, plus violent pour d'autres, le choc de la rupture a des conséquences sur le moral, la façon d'appréhender la vie, la santé, les relations... Il ne faut pas nier les sentiments de tristesse, de colère ou d'angoisse qui l'accompagnent parfois. C'est normal ! La retraite et la préretraite provoquent des situations nouvelles qui déstabilisent l'équilibre personnel, conjugal et familial. Il est primordial de s'octroyer un temps d'adaptation qui peut prendre plusieurs mois voire une année ou deux. Une retraite harmonieuse dépend avant tout de l'acceptation de la nouvelle réalité. Tant que des regrets subsistent à propos du passé, le présent ne peut bien se vivre et on ne peut se tourner vers l'avenir.

**La retraite est un nouveau projet de vie**, c'est l'occasion de réaliser certains de ses rêves.

## Comment rendre le passage plus facile ?

Dans la mesure du possible, **préparez-vous au changement** dans l'année qui précède la retraite. Cette préparation vous invitant à envisager les situations

nouvelles induites par la fin de l'activité professionnelle, évince nombre de surprises désagréables et permet de vivre le changement avec un esprit suffisamment disponible et inventif pour répondre à la nouvelle réalité. Et si vous n'avez pas eu l'occasion de vous en occuper avant de prendre votre retraite, ne vous en faites pas. Vous pouvez par exemple vous inspirer des informations et conseils de cette brochure pour construire **votre** projet de vie.

Voici quelques pistes pour une préparation efficace.

- **Participer au séminaire de réflexion « Cap Retraite » !**

«Cap Retraite» vous est tout spécialement destiné. Ce cycle de préparation à la retraite, mis sur pied par Espace Seniors, invite les participants à ouvrir une fenêtre sur demain et à préparer la retraite dans une ambiance conviviale.

Il se présente sous la forme de quatre journées aux thématiques différentes : les aspects financiers, juridiques et notariaux ; être acteur de sa santé ; une nouvelle vie et les projets pour demain.

**Cap Retraite vous intéresse ?** Renseignez-vous auprès de votre régionale Espace Seniors (coordonnées p.71).

- **Aller à l'université**

Plusieurs universités dites du temps disponible ou du 3<sup>ème</sup> âge abordent la préparation à la retraite de façon plus ou moins systématique. Rendez-vous page 66 pour plus d'informations.

- **Prendre le temps de faire le point**

N'oubliez jamais vos rêves. Essayez de vous rappeler pourquoi vous étiez content de quitter le travail ? Comment envisagiez-vous votre retraite? A quoi rêviez-vous ? Ecrivez ces rêves, puis faites le point: n'aviez-vous envisagé que du positif aux dépens de négatif ? Quelles difficultés aviez-vous occultées? Lesquelles aviez-vous envisagées ? Sont-elles les mêmes, aujourd'hui ? Qu'est-ce qu'il s'est passé pour vous depuis ? Comment allez-vous mettre vos désirs, vos rêves en pratique ?

## • Parler...

Parler fait du bien et permet, dans la plupart des cas, de clarifier la situation. Il est important de pouvoir parler à une personne en qui vous avez confiance, capable de vous respecter et de vous écouter, sans intervenir et parler de ses propres problèmes. Évidemment, l'échange est important, mais parfois on a juste besoin d'une écoute attentive, rien que pour soi... Si vous ne trouvez pas cette écoute auprès d'un proche, pensez aux professionnels de la relation d'aide : les psychologues ou les thérapeutes.

**Premier bénéfice** : vous vous donnez un temps rien qu'à vous, et ce, avec une personne qui vous écoute sans vous juger. Ce qui n'est pas nécessairement fréquent dans la vie quotidienne. En outre, le psychologue vous accompagnera dans la recherche et la mise en évidence des ressources qui sont en vous. Aujourd'hui, il existe des possibilités de thérapies de courte durée qui vous permettront de retrouver plus rapidement confiance et joie de vivre.

### *En bref, se préparer à la retraite, c'est ...*

- **Évaluer ses moyens**  
Revenus, santé, qualité des relations familiales et sociales, qualité de l'habitat.
- **Imaginer ce qu'il y a à développer pour soi-même**  
Qu'est-ce qui me rend heureux ? Quelles activités physiques et intellectuelles ?  
Quelles relations sociales, affectives et sexuelles ? Quels rêves attendent que je m'occupe d'eux ?
- **Envisager sa participation à la vie collective**  
Quelle participation à la vie publique ? Quelles activités politiques ?  
Quelles activités collectives ?
- **Prévenir la perte éventuelle d'autonomie et de qualité de vie**  
Penser à l'adaptation de l'habitat, envisager les consultations de médecins, s'informer sur la couverture sociale et les assurances.
- **Participer à un séminaire de préparation à la retraite**

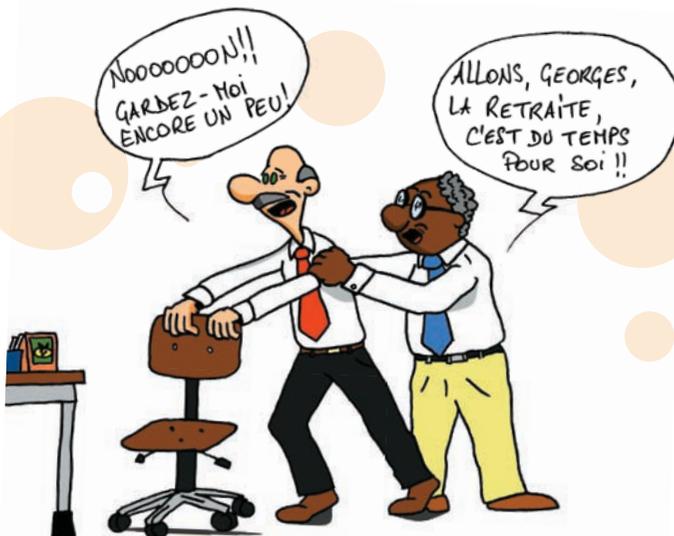
## L'histoire de Pierre, 68 ans

« Lorsque je travaillais, je ne rentrais jamais avant 20 heures. Et grâce à mon travail, je rencontrais beaucoup de gens. J'ai mal digéré le choc de la retraite. Malgré l'attention de mon épouse, je me suis senti très seul et bien inutile. J'avais peur, je n'osais plus sortir de chez moi. J'avais l'impression que tout était fini, que je ne valais plus grand-chose. Je traînais dans la maison, incapable de me concentrer sur quoi que ce soit.

Ce qui m'a aidé ? C'est ma femme. L'ambiance étant devenue insupportable, elle m'a parlé et m'a demandé de faire quelque chose. Elle se sentait rejetée, impuissante devant ma détresse, inexistante à mes yeux. Cela a été un choc. Je me suis senti très mal mais en même temps, quelque chose s'est réveillé en moi, et je lui ai parlé de ce que je ressentais.

Par la suite, j'ai consulté un thérapeute. Cela m'a permis de gagner du temps. Je me suis à nouveau senti bien à partir du moment où j'ai cessé de vivre dans le passé.

Aujourd'hui, je fais à nouveau des projets, et je recouvre ma femme, avec une joie immense. Bref, je suis guéri de la maladie du travail !



# Les aspects financiers, juridiques et notariaux

## L'âge de la pension

L'âge de la pension est fixé à 65 ans pour les hommes et pour les femmes.

Il est possible de prendre sa pension de manière anticipative à partir du 1<sup>er</sup> du mois qui suit son 60<sup>ème</sup> anniversaire, à condition de justifier d'une carrière de 35 ans.

## Démarche : une procédure simplifiée ?

**Bonne nouvelle** : sachez qu'aucune démarche n'est nécessaire si vous attendez l'âge légal (65 ans) pour prendre votre retraite, et ce, peu importe le régime sous lequel vous travaillez (salarié ou indépendant).

L'examen du dossier est en effet effectué automatiquement par l'Office National des Pensions (ONP) (adresse en page 72). En principe, cet organisme vous envoie un courrier en temps opportun. Toutefois, si vous ne l'avez toujours pas reçu onze mois avant d'atteindre l'âge légal pour avoir droit à la pension, il est conseillé de prendre contact avec le service « pensions » de votre administration communale.

**Lorsque vous optez pour la retraite anticipée, c'est à vous d'en faire la demande.**

**En pratique** : vous devez introduire votre demande auprès de votre administration communale au plus tôt le 1<sup>er</sup> jour précédant d'un an la date choisie.

*Exemple : Si vous avez 60 ans le 6 mars 2015 et que vous souhaitez prendre votre retraite à 60 ans, vous pouvez le faire le 1<sup>er</sup> avril 2015. Votre demande devra donc être introduite au plus tôt le 31 mars 2014.*

Vous veillerez à vous munir de votre carte d'identité et de votre livret de mariage. Si vous êtes dans l'incapacité d'effectuer vous-même cette démarche, vous pouvez vous faire représenter par une personne majeure à qui vous aurez donné procuration. Après avoir inscrit votre demande dans un registre, l'administration communale la transmettra à l'ONP.

Il est également possible d'introduire sa demande de pension via le site internet **www.mypension.be**.

Les **fonctionnaires statutaires** qui désirent une pension anticipée peuvent la prendre à partir de 60 ans. La demande doit être introduite auprès du dernier employeur du secteur public, un an avant la date de prise de cours souhaitée.

## Comment s'effectue le paiement de la pension ?

La pension est payable, mensuellement, par mandat postal ou sur un compte bancaire dans n'importe quel pays. Cela signifie que vous pouvez très bien résider à l'étranger et y toucher votre pension.

L'ONP encourage les pensionnés à choisir le virement bancaire pour des raisons de sécurité, tant pour les pensionnés que pour le facteur.

### **Vous souhaitez en savoir davantage sur le montant de votre pension ?**

A 55 ans, les salariés reçoivent d'office une estimation du montant de la pension. Vous pouvez aussi consulter le site internet **www.mypension.be**, de nombreuses informations y sont regroupées afin de vous informer au mieux de vos droits en matière de pension.

Vous pouvez également contacter le **Service info-pensions** via l'administration communale. Suite à votre demande, ce service qui dépend de l'ONP effectuera une estimation de vos droits à la pension et de son montant. Pour ce faire, il tiendra compte des données dont dispose l'ONP au moment de votre demande. Sachez que votre demande d'estimation ne pourra jamais être confondue avec la demande-même de votre pension. En outre, l'estimation du montant de la pension n'équivaut pas à une notification de votre droit à la pension.

### **Un service de médiation**

Ce service sert d'intermédiaire et de conciliateur entre vous et le service de pension de l'ONP. Il vous est uniquement accessible lorsque vous avez déjà effectué des démarches auprès de l'organisme de pension sans obtenir satisfaction, lorsque la communication est devenue difficile ou lorsque la relation avec l'organisme est dans l'impasse.

Pour être examinée et acceptée, votre réclamation doit se rapporter :

- aux activités et au fonctionnement de l'ONP ;
- à l'établissement de vos droits de pensionné ;
- au paiement et au montant de votre pension.

Coordonnées du service en page 72.

## **Gérer de nouvelles conditions financières**

Retraite signifie des revenus fixes et moins élevés, donc baisse du pouvoir d'achat. Il est important évidemment d'en tenir compte dans l'élaboration du projet de vie. La mise à plat des frais de base et fixes, ainsi que la prévision d'autres frais (comme les soins de santé et les travaux à effectuer dans la maison lorsque l'on est propriétaire), aideront à mieux cerner votre avenir financier.

S'il arrivait que les nouvelles conditions matérielles réduisaient vos possibilités d'activités « payantes », ne vous découragez pas. On peut rester actif sans trop dépenser d'argent (cf. les activités proposées à la page 65).

Les nombreuses incitations à la consommation, comme autant de promesses de bonheur, pourraient faire croire que c'est le fait de consommer qui rend la retraite heureuse. Prudence: méfiez-vous des images de bonheur « vendues » dans les vitrines, les magazines et autres supports publicitaires... Est-ce cela

une retraite réussie ? Cette proposition correspond-elle à vos besoins et à vos désirs réels ? Il peut être utile de vous poser la question.  
Comment faciliter la gestion des nouvelles conditions financières ?  
C'est ce que nous allons voir ci-après.



## ① Établir un budget

En fonction de vos revenus (pension, prépension, pension de survie, revenus supplémentaires, rente, placement et intérêts...), nous vous proposons d'établir votre budget en tenant compte des frais suivants :

### • Les frais prévisibles

Il s'agit des frais fixes et réguliers : loyer, eau, gaz, électricité, redevances (radio télévision redevance, télédistribution), téléphone, assurances (incendie, responsabilité civile, hospitalisation...).

Sachez que, sous certaines conditions, les personnes âgées peuvent bénéficier de tarifs préférentiels pour la redevance télé, le gaz et l'électricité, le téléphone et les transports en commun. Renseignez-vous auprès de vos différents fournisseurs. Certaines communes octroient des avantages tels que

la gratuité des sacs poubelles ou la réduction de la taxe sur les immondices. Pour cela, introduisez une demande à votre administration communale.

## • Les frais courants

Ces frais varient selon vos goûts, les disponibilités du marché, la composition du ménage (seul, à deux, en famille). Il s'agit de l'alimentation, des boissons, de l'habillement, des loisirs, des transports, des soins de santé et d'entretien de la forme physique.

## • Les frais extraordinaires

### **Deux catégories :**

- les frais d'équipement (renouvellement d'appareils, de meubles, de peintures, etc.), le mariage d'un enfant, la naissance d'un petit-enfant, les cadeaux, l'entretien de la maison...
- les dépenses liées à des événements imprévus, à un accident, une maladie ou une hospitalisation.  
Ne perdez pas de vue que l'assurance maladie-invalidité ne couvre pas tous les frais dans le cadre d'une hospitalisation et d'une intervention chirurgicale.



### *Les impôts sur les revenus sont-ils imprévisibles ?*

En principe, le précompte professionnel est retenu à la base sur la (pré)pension. Mais le montant retenu n'est parfois pas suffisant. Vous devez alors payer un complément (parfois élevé).

Il y a de fortes chances que cela se produise, lorsque vous percevez plusieurs pensions versées par différents organismes ou lorsque vous bénéficiez d'autres revenus imposables (comme un travail supplémentaire). Vous pourriez prévenir ce genre de surprise en faisant calculer le montant approximatif de ce complément. En principe, vous pouvez demander ce service à votre banquier.

### **Evaluez vos besoins et comparez-les aux moyens financiers**

Faites une liste des besoins dont vous estimez ne pas pouvoir faire abstraction.

*Par exemple : besoin de nourriture et boissons, de vacances, d'activités, de repos, de rencontres, de solitude...*

Quel besoin nécessite de l'argent ? Avez-vous les moyens de payer tous vos besoins ? Faudra-t-il en éliminer ? Quelle solution de remplacement pourriez-vous trouver pour répondre à vos besoins sans devoir dépenser de l'argent ?

N'oubliez pas de tenir compte de cette réflexion lors de l'élaboration de votre budget.

## **② Réduire les frais**

### **• En énergie**

- profitez du tarif de nuit plus avantageux pour faire tourner la machine à laver le linge, le chauffe-eau électrique ou la machine à laver la vaisselle;
- lors de l'achat d'appareils ménagers, veillez à choisir le plus économique du point de vue consommation d'énergie;
- pensez à baisser le thermostat de l'installation de chauffage de 1°.

### **• Dans les dépenses courantes**

- profitez de votre temps libre pour vous informer, comparer les offres et réfléchir à l'utilité de l'achat. Vous gagnerez une bonne connaissance du marché dont vous pourrez même faire profiter vos proches;
- groupez vos achats de nourriture et de boissons et stockez vos marchandises;
- achetez les légumes et fruits de saison;
- préférez l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille. En cas de goût de calcaire trop prononcé, remplissez une carafe et placez-la dans le frigo;

- anticipez ou différez certains achats en fonction des opportunités du marché;
- profitez des soldes ou autres liquidations pour l'achat de vêtements;
- utilisez l'Internet : on y trouve des sites de ventes de vêtements moins chers, de seconde main...;
- testez le pouvoir nettoyant du vinaigre blanc, il remplace presque tous les produits d'entretien;
- optez pour les médicaments moins chers (voir page 39);
- demandez l'ouverture d'un Dossier Médical Global à votre médecin généraliste (voir page 31).



### **Connaissez-vous le S.E.L., le Système d'Echange Local ?**

Depuis quelques années, les réseaux d'échanges se multiplient.

**Le principe ?** Des personnes regroupées par quartier mettent des services, des savoirs et des biens à disposition les uns des autres, au moyen d'une unité d'échange, propre à chaque groupe.

**Une occasion de se sentir utile, tout en remettant l'humain au cœur de l'échange.**

**Pour en savoir plus,** rendez-vous sur [www.sel-lets.be](http://www.sel-lets.be) ou téléchargez la brochure «Les systèmes d'échange local : une source de mieux-être» éditée par l'asbl Question Santé sur [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be), dans la collection thématique «Liens sociaux».

## **③ Augmenter les revenus**

Vous avez le droit de poursuivre une activité professionnelle à temps partiel. Mais avant de débiter cette activité, vous devez prévenir l'ONP (voir coordonnées p.72).

Au moment de l'impression de notre brochure, la rémunération ne peut excéder un certain plafond, sous peine de perdre la pension ou de la voir réduite (voir tableau page 18). Cette réglementation pourrait évoluer.

Idéalement, ce choix devrait pouvoir se faire en fonction des besoins et des désirs de chacun. Mais pour certains, la poursuite d'une activité lucrative est une question de survie. Si les revenus de l'activité professionnelle ne dépassent pas les limites autorisées, la pension est payable entièrement.

### **• Les montants des salaires autorisés en plus de la pension (septembre 2011)**

L'activité supplémentaire peut être effectuée sous le statut de salarié ou d'indépendant.

	Bénéficiaire de pension(s) de retraite ou de pension(s) de retraite et de survie		Bénéficiaire de pension(s) de survie uniquement	
	Avant l'âge légal	Après l'âge légal	Moins de 65 ans	Plus de 65 ans
<b>a) Activité professionnelle comme salarié</b> (incluant mandat, charge ou office) revenu professionnel brut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• sans charge d'enfant</li> <li>• avec charge d'enfant</li> </ul>	7.421,57 €	21.436,50 €	17.280,00 €	21.436,50 €
	11.132,37 €	26.075,00 €	21.600,00 €	26.075,00 €
<b>b) indépendant</b> (incluant aidant) revenu professionnel net : <ul style="list-style-type: none"> <li>• sans charge d'enfant</li> <li>• avec charge d'enfant</li> </ul>	5.937,26 €	17.149,19 €	13.824,00 €	17.149,19 €
	8.905,89 €	20.687,98 €	17.280,00 €	20.687,98 €

Source : [http://www.rvponp.fgov.be/ONPRVP2004/FR/IIH/IIH\\_09\\_01.asp#a](http://www.rvponp.fgov.be/ONPRVP2004/FR/IIH/IIH_09_01.asp#a)



### *Que se passe-t-il lorsqu'un retraité dépasse le plafond accepté pour un travail rémunéré ?*

Jusqu'à 15% de dépassement, la pension est réduite selon le pourcentage du dépassement. Lors d'un dépassement de plus de 15%, la pension n'est plus payée pour l'année concernée. La vigilance et le suivi régulier des rentrées financières sont donc impératifs. Une solution probable lorsque vous êtes salarié et que vous prévoyez un dépassement de revenus : tentez de vous arranger avec votre employeur et de convenir de jours de congé sans solde.



*Que se passe-t-il si vous n'avez pas prévenu l'ONP de votre travail ou de celui de votre conjoint ?*

Le paiement de la pension sera suspendu pendant un mois ou trois mois si le cas se représente.

Vous trouverez les adresses utiles pour de plus amples renseignements, et ce, selon les régimes de pension, dans notre carnet d'adresses, page 72.

## Questions notariales

L'organisation de votre succession a ceci de particulier : il s'agit d'un processus qui se déroulera sans vous mais qui demande cependant une bonne préparation de votre part.

Pour ce faire, vous allez devoir tenir compte de votre patrimoine, de votre situation familiale ainsi que de vos souhaits.

### ❶ Comment rédiger un testament ?

Le testament vous permet de décider, de votre vivant, de la répartition de vos biens lors de votre décès. Il vous permet par exemple d'en laisser une part à des personnes qui ne sont pas vos héritiers.

Il existe 3 sortes de testaments reconnus par la loi. Dans les 3 cas, le notaire inscrira le document au Registre central des Testaments.

Le premier est appelé **testament authentique ou notarié**. En présence soit de deux notaires soit d'un notaire et de deux témoins, vous faites part de vos volontés. Ces dernières sont transcrites manuellement par le notaire, qui se charge de sa conservation.

Vous pouvez écrire manuellement un **testament olographe**, daté et signé. Il est conseillé de le déposer chez un notaire. Cela évitera de perdre le document.

Et enfin, le **testament international** peut être exécuté dans tous les pays qui ont ratifié la convention qui adopte cette forme de testament. Il est conseillé lorsque l'héritage comporte un aspect international (si une partie des biens se trouve à l'étranger, par exemple). Il nécessite l'intervention d'un notaire et de deux témoins.

## ② Qui peut hériter ?

Vos descendants, ascendants et époux survivants, appelés «héritiers réservataires», ont droit à une part de vos biens. Protégés par la loi, ils ne peuvent être déshérités que sous des conditions strictes. Le reste est appelé «quotité disponible», et peut être partagé sous formes de legs. Il en existe trois types :

- ❶ Le legs universel par lequel vous laissez toute votre succession à une ou plusieurs personnes ou institutions;
- ❷ Le legs à titre universel, par lequel vous attribuez une partie de vos biens mobiliers ou immobiliers à une ou plusieurs personnes;
- ❸ Le legs à titre particulier, par lequel vous attribuez un ou plusieurs biens déterminés à une ou plusieurs personnes déterminées.

### *Quelle différence entre un legs et une donation ?*

Le legs est un don fait par testament qui ne sera effectif qu'au décès du donateur. La donation est un don (argent, immeuble ...) qui peut, à tout moment, être établi devant le notaire et qui prend effet du vivant du donateur. La diminution qu'elle engendre généralement dans les droits de succession de vos héritiers représente un avantage non-négligeable.

## ③ Comment et à qui faire une donation ?

Tout en respectant la part minimale de l'héritage auquel vos héritiers ont droit, vous pouvez faire une donation à la personne ou à l'association de votre choix.

Il existe trois formules, variables en fonction de votre patrimoine, du choix de vos héritiers et de la région dans laquelle vous habitez.

Le **don manuel** s'effectue sans la présence d'un notaire, de la main à la main. Il vise donc uniquement les biens meubles tels qu'une voiture, des titres, des bijoux...

Pour la donation d'un bien immobilier, vous devrez passer par un notaire et faire une **donation par acte notarié**. Contrairement au don manuel, ce type de donation s'accompagne de droits de succession à payer.

La **donation indirecte** vise des biens qui ne peuvent faire l'objet d'un don manuel, une remise de dette par exemple.

Attribués aux pouvoirs régionaux, les droits de donation tiennent compte de votre domicile et du nombre d'années vécues dans la région concernée. Ils sont variables en fonction de la nature du bien (meuble ou immobilier) et du degré de parenté entre vous et les héritiers.

### *Legs en duos ?*

Vous faites un legs à une association tout en avantageant vos héritiers : c'est l'association qui paie les droits de successions.

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur le site Internet de la Fédération royale du Notariat belge : **[www.notaire.be](http://www.notaire.be)**.

# Etre acteur de sa santé

Evidemment le corps vieillit et il va falloir en tenir compte. Ne croyez pas pour autant que c'est parce qu'on vieillit qu'on tombe malade. Une personne âgée souffre d'une maladie parce qu'elle est malade et non parce qu'elle est âgée. Le préjugé : «vieillesse = maladie» est hélas encore trop présent. La sénilité est propre à la vieillesse, oui. Mais elle n'est pas une conséquence obligatoire et survient tardivement dans la plupart des cas.

Vieillir est un processus physique normal et inévitable. L'évolution de votre santé dépendra de ce processus mais aussi de l'attention que vous porterez à votre corps et à vous-même. N'oubliez pas que santé et moral vont souvent de pair. Veillez aussi à adapter votre rythme de vie à vos capacités physiques. Reconnaissez vos limites et agissez en les respectant. Et puis, soyez tout particulièrement attentif aux trois domaines suivants : l'alimentation, l'activité physique et le suivi médical. Ils jouent un rôle essentiel dans la prévention des maladies.

## Soigner l'alimentation

Une bonne alimentation est accessible à tout le monde et représente l'une des conditions essentielles pour se maintenir en bonne santé. Or, nous sommes nombreux à ne jamais nous être préoccupés de diététique. Ainsi, nos organes ont dû travailler plus que nécessaire pour maintenir un certain équilibre.

Des problèmes d'ordre digestif risquent de surgir passé 50 ou 60 ans. Mais pourquoi donc ? Parce que le vieillissement entraîne un ralentissement des fonctions. Le goût et l'odorat faiblissent et la sécrétion des ferments et des enzymes qui participent à la digestion a également tendance à diminuer. Il en est de même pour l'acidité gastrique. De plus, les reins fonctionnent moins facilement. Les conséquences ? Le temps de la digestion augmente et l'assimilation des nutriments au niveau cellulaire est plus lente. Ce processus sera également influencé par le fait d'avoir ou non

des activités physiques (voir page 26). Une vie trop sédentaire ne facilite pas l'élimination des graisses. Par contre, en vous dépensant un tant soit peu, vous aiderez votre corps dans son travail d'élimination.



### *L'influence de la baisse des revenus sur l'alimentation*

Certains seniors ne disposant que d'un budget modeste renonceraient à des aliments coûteux (légumes en basse saison, viande, poisson) au profit d'aliments moins chers comme les féculents et les sucreries.

**Dans ce cas, une réflexion s'impose :** la carence alimentaire entraînant des maladies et ces maladies entraînant, à leur tour, des frais (médecin, médicaments...), ne vaut-il pas mieux privilégier à tout prix la qualité de la nourriture ?

- Ces frais Les grandes lignes d'une alimentation saine

Manger sain signifie se faire du bien, et se faire du bien est un plaisir...

- Légère et variée

L'alimentation idéale est légère, variée, équilibrée et digeste. Mangez de tout : légumes, viandes (ou substituts – tofu, corn, seitan...), poissons, pains, céréales, fruits. Sachez que le poisson est chaudement recommandé car sa graisse fait chuter le taux de cholestérol. Mangez-en au moins une fois par semaine (deux fois, c'est encore mieux). Privilégiez les aliments non raffinés, tels les pâtes, le riz et le pain complets. Préférez plusieurs petits repas à deux ou trois repas copieux.

La digestion étant plus lente, veillez à ce qu'elle puisse se passer dans une atmosphère détendue.

- Bien préparer les aliments signifie utiliser les bonnes matières grasses

- **Pour la cuisson** : la plus conseillée est l'huile d'olive (de première pression à froid), sinon choisissez de la margarine de cuisson ou l'huile d'arachide;
- **Pour la vinaigrette** : les huiles de colza, lin, maïs, tournesol, olive, de préférence de première pression à froid;
- **Pour tartiner** : le beurre, le beurre allégé, la margarine ou la minarine.

- À éviter

La suralimentation, l'excès d'un aliment au détriment d'un autre, l'abus de sucre, de café et d'alcool. Éliminez le plus possible les graisses d'origine animale (viande grasse, charcuterie préparée, produits laitiers gras) et privilégiez les graisses d'origine végétale. En principe, la part de protéines animales ne doit pas dépasser 100 g par jour. Évitez le stress et ne mangez pas trop vite, prenez le temps de mâcher longtemps avant d'avaler.

- Les boissons

Avec l'âge, la soif se fait moins sentir, buvez donc régulièrement de l'eau (au moins 1 litre par jour). Ne vous privez pas d'un verre de vin ou de bière, mais n'en abusez pas.

#### *Vivre seul : quelle influence sur l'alimentation ?*

Une personne seule pourrait avoir tendance à minimiser l'importance des repas. Le risque est de manger sur le pouce, de ne plus prendre la peine de se cuisiner un bon petit plat, bref de manger mal et donc d'entraîner des carences alimentaires.

Et on ne parle pas des compensations en chocolat, bonbons et pâtisseries. Pensez-y et cherchez à vous faire plaisir, même si vous êtes seul. Préparez vos plats à l'avance et ayez toujours quelque chose de prêt à réchauffer dans votre frigo. Pensez à surgeler : préparez de plus grandes quantités de nourriture, surgelez en petites portions et ainsi vous aurez des plats déjà prêts. Pensez aussi aux réserves de nourriture en bocaux.

Enfin, égayez vos repas. Par exemple, cuisez votre viande sur le grill, préparez-vous des salades variées et colorées dans lesquelles vous mettez tout ce que vous aimez, découvrez de nouvelles recettes etc.

#### *Recettes santé faciles, pour tous les jours*

Cette brochure informative, attrayante et même festive, contient de nombreuses recettes économiques et faciles à préparer, pour une alimentation saine au quotidien.

**Téléchargez la brochure sur [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be).**

# Soigner la forme physique

## ① Bouger, c'est prévenir

### Est-ce utile de rappeler les multiples bienfaits d'une activité physique régulière ?

Pour les sceptiques, rappelons qu'elle contribue à maintenir la mobilité corporelle (et donc l'autonomie physique) ainsi que le sens de l'équilibre. Elle augmente également les capacités d'endurance et améliore la souplesse musculaire et articulaire. Vous avez encore des doutes ? Sachez qu'elle favorise aussi la digestion, la circulation et la respiration et permet de lutter contre l'embonpoint. À cela s'ajoute encore une action sur la constipation, les douleurs lombaires et l'hypertension artérielle... Tous ces faits sont établis scientifiquement. Rien de tel donc pour prévenir : bougez !

Ne croyez pas que vous êtes trop âgé pour vous y mettre. Le nombre croissant de seniors qui pratiquent une activité physique régulière prouve que le vieillissement n'anéantit pas les facultés corporelles. Les grandes ennemies de la santé seraient plutôt l'inactivité et l'immobilité qui accélèrent le vieillissement. Toutefois, il ne s'agit pas non plus de se jeter à corps perdu dans les activités physiques sans prendre certaines précautions. Vous devrez tenir compte de votre état de santé et de votre forme physique générale mais aussi du fait que vous êtes déjà sportif ou non.

#### *Les bienfaits de l'activité physique*

- active la circulation sanguine;
- augmente les capacités du cœur et des poumons;
- entretient la souplesse et la force des muscles et des tendons;
- combat le stress;
- crée une sensation de bien-être;
- procure souvent un sommeil de qualité;
- favorise la tonicité et la vivacité du corps et de l'esprit;
- crée des contacts sociaux.

- Manger, bougez, oui ! Mais n'oubliez pas de...

- **Faire un bilan médical**

Que vous soyez ou non sportif confirmé, demandez à votre médecin de faire un bilan de votre santé et de votre condition physique. Le rôle de ce bilan médical ? Prévenir les problèmes de santé (notamment, suite à la pratique d'un sport inadapté) et déterminer le seuil d'effort à ne pas dépasser. Votre médecin vous donnera également des conseils au sujet de l'alimentation et des échauffements. Il vous orientera aussi vers une activité en accord avec vos capacités physiques. Par la suite, vous veillerez à le consulter régulièrement.

La Mutualité Socialiste-Solidaris vous propose un bilan médical annuel gratuit. Rendez-vous page 33 pour plus d'informations.

- **Choisir une activité physique qui vous procure du plaisir**

Le bilan médical vous guidera, mais tenez également compte de votre plaisir à pratiquer telle ou telle activité. Demandez-vous ce que vous aimeriez faire. Des exercices en douceur ? En solitaire ?

Un sport d'équipe ? Que cherchez-vous à travers cette pratique ? Des relations, une meilleure forme physique générale, le jeu, des muscles... ? Qu'espérez-vous ?

Faites votre choix après avoir pris le temps de répondre à ces questions.

- **Veiller à la régularité de la pratique des activités physiques**

Prévoyez des séances de 30 minutes, à raison de trois fois par semaine (minimum).

- **Privilégier l'endurance plutôt que les efforts ou la vitesse pure**

Le but n'étant pas de réaliser des exploits sportifs, travaillez à votre rythme, n'essayez pas de vous dépasser coûte que coûte. Restez à l'écoute de votre corps, forcez un peu mais sans exagérer. Pour savoir si vous n'en faites pas trop : essayez de parler. Le fait de pouvoir parler en pratiquant une activité physique témoigne du contrôle de l'effort.

- **Bien respirer**

Quelle que soit l'activité pratiquée, accordez une attention toute particulière à votre respiration.

Lorsqu'elle est calme, profonde et lente, elle favorise l'oxygénation du sang, régularise l'activité cardiaque, réduit la tension artérielle et apaise le système nerveux. De plus, elle s'accompagne d'une sensation de paix, de calme et de sécurité. Par contre, une respiration courte et rapide occasionne de la fatigue et du stress.

► **Fuir les conditions extrêmes**

- les grandes chaleurs et les grands froids;
- les efforts violents;
- le stress;
- une activité physique trop intense.

## ② **Quelques activités physiques conseillées aux seniors**

Au risque de se répéter, choisissez une activité physique adaptée à vos capacités physiques actuelles et surtout, pensez à vous faire plaisir. En plus de vous maintenir dans une bonne forme, cette activité physique peut aussi être l'occasion de faire des rencontres, de découvrir la nature, de rire, de parler.

### • **La marche**

C'est le sport le plus facile et le plus accessible, et ce, à tout âge. Aucune contre-indication ! C'est aussi le sport idéal pour les personnes qui n'ont plus fait d'exercices depuis longtemps: il permet un réveil progressif des muscles.

### • **La marche nordique**

Originnaire de Finlande, cette marche se pratique à l'aide de bâtons spécifiques et permet de redynamiser le corps sans demander d'effort intense.

Simplicité, facilité et rapidité d'apprentissage en font un sport idéal, praticable n'importe où, toute l'année. Il est accessible à tous les âges et adaptable à la motivation de chacun.



- **Le vélo**

La pratique du vélo demande à ce que vous soyez en pleine forme. Ne montez pas sur une bicyclette si vous vous sentez fatigué ou pas tout à fait dans votre assiette. Ce sport exige force, équilibre, souplesse et réflexes.

- **La natation**

La natation fait travailler tout le corps et l'effet massant de l'eau améliore la circulation sanguine et renforce les muscles longs. Cependant, l'effort est assez intensif, même s'il est rendu « doux » par l'effet de l'eau.

- **L'aquagym**

Ce sport, à la fois délassant et amusant, est fort recommandé. Il s'agit d'une sorte d'aérobic effectué dans l'eau. Grâce à la pression de l'eau, vous aurez une sensation de très grande légèreté et l'impression de ne pas fournir de gros efforts. Pourtant, et ceci l'air de rien, vous dépensez plus d'énergie que si vous effectuiez ces exercices hors de l'eau.

Sachez par ailleurs que l'aquagym ménage vos articulations.

- **Le tai-chi-chuan**

Cette gymnastique vient de Chine. Là-bas, on l'appelle «L'art de vieillir». Elle allie des principes d'autodéfense à des mouvements fluides exécutés dans la lenteur. On y travaille la coordination des mouvements et l'équilibre.

Le tai-chi-chuan stimule la circulation sanguine, agit sur la souplesse, améliore la coordination des mouvements et augmente la force. Il permet d'atteindre un état de relaxation profonde, état dont il ne faut plus vanter les bienfaits! Il se pratique à tout âge.



- Le yoga

Ici aussi, la lenteur et la douceur sont à l'honneur. La forme de yoga la plus connue en Occident est le Hatha Yoga qui consiste à prendre différentes postures et à les maintenir. Ce faisant, un travail s'effectue sur la respiration, l'équilibre et la symétrie du corps. Le but est de permettre de (re)trouver un équilibre physique, mental et nerveux. Grâce au yoga, vous pourrez améliorer considérablement votre souplesse et votre force musculaire.

#### *Et pourquoi pas du « sport en chambre » ?*

La brochure «**Seniors : le sexe, c'est bon pour la santé !**» traite sans tabou des questions que vous pouvez vous poser sur votre sexualité de senior, que ce soit en termes de santé, d'épanouissement personnel ou de plaisir.

Il n'y a en effet pas d'âge pour le plaisir sexuel ! Bien sûr, le corps se transforme, le regard posé sur la vie évolue, les besoins changent. Si vous apprenez à vivre avec ces changements, les jeux de l'amour pourront être plaisants jusqu'à un âge très avancé.

**Téléchargez la brochure sur [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be).**

## Installer un suivi médical

- Consulter régulièrement le médecin

La retraite vous laisse du temps pour prendre soin de votre santé et pour consulter votre médecin. Mieux vous serez suivi, plus vous éviterez les affections ou problèmes de santé importants qui entraînent bien souvent des frais très onéreux. C'est d'abord avec votre médecin que vous devez installer ce suivi. Et cela se fera d'autant plus facilement que votre relation avec lui est bonne.

### *Vous n'avez pas encore demandé l'ouverture de votre DMG ?*

Le **Dossier Médical Global** est un dossier médical tenu par votre médecin généraliste dans lequel sont centralisées toutes vos données : diagnostics, résultats d'examens, hospitalisations...

Il vous permet de bénéficier de remboursements plus élevés lors de vos consultations, il vous donne une meilleure connaissance de votre état de santé, et il évite les examens superflus. Un DMG c'est précieux. Nous le rendons avantageux ! **Affilié à la Mutualité Socialiste-Solidaris et en ordre de cotisation complémentaire**, vos tickets modérateurs vous seront remboursés sans plafond, mais avec une franchise de 25 € pour les consultations chez le généraliste, l'ophtalmologue et le gynécologue ! Pour les 75 ans et plus, les visites à domicile du généraliste sont également prises en compte.

Parlez-en avec votre généraliste, surfez sur [www.soinsrembourses.be](http://www.soinsrembourses.be) ou contactez votre mutualité (voir coordonnées p.70)

### ***Parce que votre santé mérite votre attention !***

A l'ouverture d'un DMG, recevez votre Carnet de Santé : centralisez tous vos praticiens de la santé (généraliste, dentiste, gynécologue...) et notez vos consultations en un seul endroit.

Renseignez-vous auprès de votre mutualité (voir coordonnées p. 70).



## • Privilégier le dialogue

La qualité de vos rapports avec votre médecin sera déterminante dans l'installation du suivi médical. S'ils sont bons, vous y retournerez plus volontiers ! Il importe donc d'y accorder de l'attention. La relation idéale se construit sur un rapport d'égalité, d'adulte à adulte. Elle est basée sur la confiance réciproque. Vous restez maître de votre santé. Le rôle du médecin est de vous aider et de vous guider dans vos choix thérapeutiques.

## • Nos conseils pour instaurer une relation de qualité

- renoncez au nomadisme médical;
- dans la mesure du possible, ne vous adressez à un spécialiste que sur avis de votre médecin traitant; demandez au spécialiste de tenir votre médecin au courant de la situation;
- dès le départ, exprimez clairement votre désir de dialogue;
- faites-vous systématiquement expliquer les termes que vous ne comprenez pas ainsi que les décisions thérapeutiques.

## • Faire les examens médicaux nécessaires

Dans certains cas, votre médecin vous conseillera de passer des examens de contrôle, généraux ou spécifiques. Ces examens permettent de déterminer plus précisément l'état de votre santé. Votre médecin y fera bien souvent appel à titre préventif.



## • Le check-up : un examen général

Il s'agit de faire le point sur votre santé, de la tête aux pieds.

Le check-up passe par une prise de sang et parfois par des examens plus approfondis comme la radiographie des poumons ou l'électrocardiogramme.

Cet examen sert à :

- déterminer les facteurs de risques : excès de poids, antécédents familiaux...;
- faire un bilan général sur les fonctions du corps, y compris un examen des organes des sens;
- dépister les maladies qui couvent et qui risquent de s'aggraver, principalement les maladies cardiovasculaires et les tumeurs malignes;
- faire le point sur les affections chroniques dont vous vous savez porteur : hypertension, rhumatisme, goutte, diabète...

### ***Vous avez entre 45 et 75 ans ?***

Votre DMG (voir page 31) vous permet de bénéficier du «Module Prévention».

Une fois par an, faites votre **bilan de santé** avec votre généraliste ! Pour ce faire, votre médecin dispose d'une check-list reprenant les points prioritaires en matière de prévention (dépistages, vaccins, évaluation des risques cardio-vasculaires...).

Les 10 € que vous coûte le bilan vous seront entièrement remboursés par votre mutualité.

## • Les examens spécifiques et de dépistage

À partir de la soixantaine, certains organes et fonctions méritent une attention plus particulière, comme le cœur et le système vasculaire, les poumons, l'appareil génito-urinaire, la colonne vertébrale. Des examens spécifiques existent aujourd'hui qui permettent d'évaluer précisément votre état de santé. Quant aux examens de dépistage, ils ont en général trait aux maladies cardiovasculaires : hypertension artérielle, prévention des thromboses...; aux

maladies métaboliques : diabète, goutte, insuffisance hépatique et rénale... ; aux cancers du sein, de l'utérus, de la prostate, de l'appareil digestif...  
Tous ces examens ont pour but de prévenir le pire et de trouver les traitements adéquats. Dans la mesure où votre médecin vous les conseille, n'hésitez pas à y avoir recours.

### *Prévenir les maladies cardio-vasculaires au quotidien*

Vous pouvez agir contre les risques d'infarctus, d'hémorragie cérébrale ou de déficience cardiaque par :

- une nourriture saine;
- une consommation modérée d'alcool;
- l'abandon du tabac;
- la pratique d'exercices physiques;
- le suivi médical (où vous veillerez à faire contrôler votre tension).

Sachez qu'une tension artérielle en permanence élevée est le signe d'un rétrécissement des vaisseaux sanguins. Un traitement s'impose, sans doute. Parlez-en avec votre médecin.

## **Les troubles et changements qui retiendront l'attention**

### • Les troubles urinaires

On ne parle pas facilement de ces troubles : pour beaucoup de personnes, l'incontinence a une connotation honteuse. Pourtant, cette maladie n'est pas rare. De plus, elle est améliorable dans la plupart des cas. Il faut donc absolument en parler!

*De manière générale...*

- Faites de l'exercice;
- Évitez l'excès de graisses, d'épices;
- Évitez les longs déplacements en voiture, sans vous arrêter;

- Ne vous retenez pas d'uriner;
- Consultez votre médecin au moindre doute.

## Pour les femmes

Les femmes sont plus souvent concernées par le problème que les hommes. Chez elles, les troubles urinaires sont souvent liés à la ménopause et à la carence en œstrogènes qui entraîne une diminution du tonus des muscles du périnée et du sphincter de la vessie. Mais il faut savoir que l'incontinence se soigne. À condition bien entendu d'en parler à votre médecin. Les traitements sont multiples : médicaments, techniques de stimulation, opérations, exercices renforçant le bassin. On ne garantit pas la guérison définitive, mais en tout cas une nette amélioration des symptômes.

### *Les signes au quotidien*

Le besoin d'uriner est si soudain qu'on ne peut le réfréner ; le fait de rire, d'éternuer ou de porter un poids s'accompagne de pertes urinaires ; une pression se fait dans l'abdomen qui oblige les muscles de la vessie à se relâcher, sans qu'on puisse les contrôler.

## Pour les hommes

C'est en général la prostate qui est à l'origine des troubles urinaires. La prostate se développe de la naissance jusqu'à l'âge adulte et vers 50 ans, elle peut recommencer à gonfler jusqu'à entraver voire obstruer le passage de l'urine. Beaucoup d'hommes pensent - à tort - que les troubles de la prostate entraînent nécessairement une intervention chirurgicale ou encore qu'ils sont à l'origine de l'impuissance. La peur étant trop grande, ils en parlent rarement. Pourtant, ces troubles se soignent. S'ils sont modérés, le médecin invitera sans doute son patient à faire plus d'exercices physiques et à boire moins le soir. S'ils sont plus handicapants, on soignera d'abord par des médicaments. Et ce n'est que lorsque ceux-ci s'avèrent inefficaces, qu'on aura recours à l'intervention.

### *Les signes au quotidien*

Des besoins impérieux et fréquents d'uriner, un jet lent et faible, l'obligation de « pousser » pour déclencher l'écoulement, le sentiment après avoir uriné que la vessie n'est pas vide, des fuites incontrôlables d'urine.

- **Les troubles ostéo-articulaires**

En vieillissant, les os s'affinent et se fragilisent tandis que les articulations perdent de leur élasticité. Conséquences possibles: le rhumatisme ou l'ostéoporose.

### **Le rhumatisme**

Les causes de la plupart des maladies rhumatismales sont mal connues voire inconnues. Leurs points communs sont la douleur et l'inflammation des articulations et des tissus mous qui les entourent. De façon générale, vous veillerez à ne pas les malmenager ou les forcer. Vous éviterez de vous fatiguer inutilement et penserez à vous reposer à intervalles réguliers. D'autre part, vous éviterez de vous asseoir dans des positions inconfortables, de soulever des poids excessifs et de rester longtemps dans une même position. La pratique d'une activité comme la marche ou la natation sera un excellent remède d'entretien. Côté traitement: en général, le médecin aura recours aux anti-inflammatoires.

L'électrothérapie sera parfois indiquée ou encore des cures thermales. Mais il faut savoir qu'il n'existe pas encore de traitement miracle.

### **L'ostéoporose**

L'os est un tissu vivant qui n'arrête pas de se restaurer ou de se reconstruire. Mais à partir d'un certain âge, il n'assimile plus suffisamment de calcium. Ce phénomène est augmenté par la consommation excessive de tabac, d'alcool ou le manque d'exercices physiques.

L'exemple le plus fréquent est l'ostéoporose qui survient chez les femmes six à dix ans après la ménopause et provoque certaines fractures comme celle du poignet et du col du fémur. Dans ce cas, c'est la baisse des hormones sexuelles qui est à l'origine de la décalcification.

Comment traiter ? Un traitement hormonal de substitution évite l'accélération de la décalcification mais ne comble pas les pertes en calcium déjà subies par les os. Il faut donc agir rapidement. Des antalgiques soulageront la douleur et le repos est également conseillé.

## Prévenir les rhumatismes et l'ostéoporose grâce à l'alimentation

L'alimentation joue un rôle important dans le processus de formation des os. Idéalement, on devrait prévenir dès l'enfance et l'adolescence. Il suffit d'un gramme de calcium par jour pour garantir de nouveaux tissus osseux sain et préserver le capital osseux. Notre corps étant incapable de stocker du calcium, seule l'alimentation peut lui apporter la dose journalière dont il a besoin.

Vous veillerez donc à l'apport de calcium (lait et dérivés) mais aussi aux vitamines D qui favorisent l'absorption et la fixation du calcium au niveau des os (jaune d'œuf, foie, poissons gras, lait entier, beurre). L'apport de vitamines B (céréales complètes, levure de bière, légumes) et d'oligoéléments (foie, viande, poisson, céréales complètes) joue également un rôle important dans la prévention des troubles ostéo-articulaires. Sachez enfin que l'exposition à la lumière du soleil (15 minutes par jour suffisent) apporte à votre organisme une bonne dose de vitamine D.

### • Les troubles de la vue

Dès l'apparition de troubles, consultez un ophtalmologue. Avec l'âge, le cristallin devient moins souple et perd de son pouvoir d'adaptation. Le port de verres correcteurs résoudra bien souvent votre problème. Par la suite, vous veillerez à consulter régulièrement l'ophtalmologue, ce qui vous permettra d'éviter ou de soigner directement des maladies comme la cataracte (opacification du cristallin) ou le glaucome (augmentation de la pression intraoculaire pouvant mener à la cécité).

#### *Privilégier un bon éclairage*

L'insuffisance de lumière demande aux yeux un gros effort d'accommodation et entraîne la myopie. À l'inverse, un éclairage trop intense fatigue et irrite les yeux, et peut provoquer de la conjonctivite.

- **Pour la lecture**, l'éclairage sera dirigé mais pas éblouissant. Pour l'éclairage de la vie quotidienne, vous choisirez un éclairage indirect et éviterez les points lumineux agressifs et puissants.
- **Pour la télévision et l'ordinateur**, vous veillerez à installer un luminaire qui ne se reflète pas dans l'écran.

- **Les troubles de l'ouïe**

Beaucoup de seniors sont atteints de troubles de l'audition. Cette surdité se manifeste surtout au niveau de la perception des sons aigus. Dans la parole, ces sons correspondent aux consonnes, les voyelles étant plus graves. Dès que vous percevez une difficulté d'audition, consultez votre médecin. Votre surdité peut être passagère ou encore due à un bouchon de cérumen. En cas de complications, votre médecin vous conseillera en général de consulter un médecin spécialiste.

### **Le port d'un appareil auditif est parfois nécessaire**

De nos jours, les appareils auditifs sont discrets et corrigent la plupart des petits problèmes d'audition. Ces appareils demandent à être régulièrement entretenus et leur durée de vie varie entre cinq et sept ans. A cette échéance, il sera nécessaire de consulter à nouveau votre médecin afin de vérifier l'évolution de la surdité et d'adapter l'appareil à la nouvelle situation.

## **Du bon usage du médicament**

- **Évitez l'excès de médicaments**

On a constaté que beaucoup de seniors consomment trop de médicaments. Et quand on sait que les effets secondaires sont souvent plus sévères chez eux, on ne peut que vous inciter à la prudence.

Si votre médecin vous prescrit plusieurs médicaments, attirez son attention sur les interactions, difficilement contrôlables, qui peuvent survenir entre les médicaments. De votre côté, n'exigez pas inutilement des prescriptions médicales.

Soyez attentif également aux médicaments de comptoir, les médicaments vendus sans ordonnance. Un antidouleur peut contenir des composants auxquels vous pourriez être allergique. Il pourrait provoquer des réactions imprévues, en interaction avec d'autres médicaments présents dans votre organisme.

Demandez conseil à votre pharmacien et faites-en un partenaire de votre santé en lui expliquant vos traitements en cours.

Les médicaments soignent certes, mais en abuser pourrait avoir l'effet inverse.

## • Optez pour les médicaments moins chers

Un bon médicament n'est pas nécessairement un médicament cher, cela devrait même être le contraire : un bon médicament est un médicament efficace et qui ne coûte pas trop cher.

Il existe notamment les médicaments génériques, aussi bons et pourtant moins chers que les autres.

Quand le brevet d'un médicament arrive à échéance, sa formule tombe dans le domaine public, ce qui permet à d'autres laboratoires de le fabriquer et de le commercialiser.

Il contiendra la même substance active et le même dosage que l'original. Et il sera soumis, avant sa commercialisation, aux mêmes contrôles que le médicament original.

Le guide pratique **Médicaments moins chers** regroupe tous les médicaments pour lesquels il existe une alternative moins chère. Un outil précieux pour faire des économies !

### **Un exemplaire peut être obtenu gratuitement :**

- dans un point de contact de la Mutualité Socialiste-Solidaris
- auprès de la Direction P&O - Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes : par téléphone au 02/515.17.33, par mail [unms@mutsoc.be](mailto:unms@mutsoc.be), par commande ou téléchargement sur [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be) ou encore par courrier, rue Saint-Jean, 32-38 à 1000 Bruxelles.

Vous pouvez également consulter sa version en ligne, régulièrement mise à jour : **[www.medicamentsmoinschers.be](http://www.medicamentsmoinschers.be)**.

*Vous êtes confrontés à une situation ou un changement de vie difficile ? Une maladie, un handicap, un deuil, la solitude... ?*

Les groupes d'entraide peuvent vous aider.

Ce sont des associations de personnes ayant des problèmes similaires et qui tentent d'y remédier par le soutien, l'écoute et le partage d'expériences.

Le service Promotion Santé de la Mutualité Socialiste-Solidaris propose un répertoire de près de 200 groupes d'entraide en ligne :

**[www.self-help.be](http://www.self-help.be)**.



## Notes

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.

# Une nouvelle vie

## Le temps se libère

L'une des principales conséquences de la retraite est la libération du temps. Comment utiliser ce temps et ne pas se perdre? En effet, même si le rythme de vie précédent était parfois contraignant, il reposait sur une structure et une répétition de cycles et d'actes qui rassuraient.

Vous connaissiez votre occupation à l'avance, et ce, pour une période plus ou moins longue. Avec la retraite, la structure du temps est à réinventer. Idem pour le rapport à l'espace.

Désormais il s'agit de vivre principalement chez vous, à deux ou seul. Si vous avez des enfants, ils ont bien souvent quitté la maison. L'espace doit alors être réaménagé en fonction d'une intimité et d'une proximité quotidienne ou d'une présence plus fréquente.

D'autre part, le travail vous amenait dans d'autres lieux, voire d'autres villes ou pays. Qu'est-ce qui vous maintiendra aujourd'hui en contact avec ces lieux et ces espaces inconnus ?

Le fait de clarifier votre rapport au temps et à l'espace est important ; de lui dépend l'organisation de votre vie mais aussi sa qualité. Chaque personne vit ce rapport à sa façon et a un seuil de tolérance différent : ce que l'un désire, l'autre ne le désire pas forcément. Plus vous serez clair avec vous-même, plus vos relations au monde et aux autres seront épanouissantes. Mais comment clarifier ce rapport ? Les quelques propositions reprises ci-dessous vous aideront à faire le point.

## Déterminer un objectif

La mise en évidence d'un objectif à court, moyen ou long terme vous aidera à structurer le temps et à mieux gérer votre rapport à l'espace.

Pour déterminer cet objectif, cherchez d'abord à connaître vos motivations : qu'est-ce qui vous pousse à bouger dans un sens plutôt que dans un autre ? Qu'est-ce qui vous anime ?

Ensuite, vous évaluez le caractère prioritaire ou non des actes quotidiens, des lieux, des activités, des contraintes... induits par l'objectif.  
 Quelques idées d'objectifs : apprendre l'informatique, donner du temps à mon couple, faire un jardin potager, découvrir mon pays, m'occuper d'enfants, être volontaire dans une association, apprendre l'italien, pratiquer une activité physique...



### *Ce qui pousse à bouger...*

- «Ne pas rester seul chez moi et rencontrer d'autres personnes» : manifeste un besoin de relations;
- «Faire du sport pour rester en forme» : correspond à un désir d'entretenir la santé physique;
- «Continuer à me former pour rester dans le coup» : garder et développer ses capacités intellectuelles;
- «Me faire plaisir, en voyageant» : s'autoriser l'accès au plaisir ;
- «Donner mon temps libre à une association» : correspond à un besoin de se sentir socialement utile.

## Explorer le rapport au temps

- Découvrir sa façon effective de gérer le temps

Notez systématiquement tout ce que vous faites en 24 heures. Effectuez cet exercice pendant 8 jours d'affilée par exemple, et/ou plusieurs fois sur une période plus longue (8 fois par mois, par exemple). Ensuite, comparez le contenu de ces notes à ce que vous croyiez faire et à ce que vous dites faire. Y voyez-vous un décalage ? Que pouvez-vous en conclure ?

- Ne pas oublier de tenir compte des activités quotidiennes

Toilette, courses, ménage, démarches administratives, préparation des repas, manger... font partie des activités quotidiennes qu'il va falloir inclure dans votre emploi du temps.

Sachez que ces activités prennent généralement plus de temps lorsqu'on est à la retraite. En effet, le rythme de vie devient plus lent. Restez cependant vigilant. Le risque serait de se laisser porter par le temps. Or, il n'est pas inutile de garder certaines règles, comme une heure de lever, de coucher ou des heures de repas.

- Découvrir ses priorités et alibis

Pendant quelques jours, notez systématiquement les priorités qui déterminent votre emploi du temps, vos activités et choix, et comparez-les aux priorités que vous invoquez couramment.

Quels sont vos alibis pour ne pas faire telle ou telle chose (manque de temps, contretemps...)?

Peu à peu, vous apprendrez à identifier ce qui vous empêche de faire ce que vous avez profondément envie de faire ! Vos projets auront plus de chances de voir le jour.

- Imaginer un emploi du temps idéal pour la semaine

Pensez à ce que vous aimeriez faire en une semaine. Précisez comment cela se passera (à quel rythme, dans quel état d'esprit ?). Ensuite, faites la

liste de vos activités quotidiennes telles que vous les vivez maintenant. Essayez de concilier les deux et de voir comment installer cet emploi du temps idéal dans la vie de chaque jour.

«*Je n'ai pas de temps pour me consacrer à mon épanouissement personnel*», affirme celui qui se consacre 24 heures sur 24 à s'oublier et à se détruire lui-même.

## Approfondir le rapport à l'espace

Pour cela, projetez-vous dans l'espace et posez-vous quelques questions.

### • Première question : où suis-je ?

Identifiez les lieux obligés ou choisis, vos trajets, donnez un indice sur chacun d'eux, par exemple :

- représentez ces lieux sous forme de cercles plus ou moins grands, selon vos préférences ;
- dessinez les lieux que vous fréquentez sur une grande feuille ou collez-y vos cercles, puis indiquez les trajets par des flèches plus ou moins épaisses, selon vos préférences ;
- représentez les distances réelles entre les lieux, puis les distances symboliques (certains lieux semblent proches parce qu'on les fréquente volontiers, d'autres paraissent lointains parce que les relations avec ceux qui y vivent sont difficiles).

### • Deuxième question : où sont mes lieux de rencontre ?

Définissez-les et voyez ceux que vous estimez être « privés » », « publics » ou « interdits ». Au besoin, essayez d'en connaître les raisons.

### • Troisième question : où voudrais-je être ?

Vers quel(s) lieu(x) vous sentez-vous le plus attiré ? Pourquoi ? Sont-ils liés à un projet ?

# Les changements dans les relations

## Les retrouvailles du couple

Pour les couples qui arrivent à ce cap ensemble, l'heure de la retraite sonne bien souvent les joies des retrouvailles! De nouvelles perspectives s'ouvrent...

Vous pouvez enfin savourer la vie à deux, vous espérez peut-être même rattraper le temps perdu. Soyez cependant conscient que la difficulté majeure réside dans le fait de se retrouver à deux après des années de vie quasi séparée. D'autre part, l'espérance de vie s'allongeant sans cesse, cette intimité durera de plus en plus longtemps. Le fait étant sans précédent, vous êtes des pionniers.

Il y a donc bien des raisons pour que vous consacriez du temps à construire les bases de votre nouvelle relation de couple.

### ❶ Les pièges à éviter

- L'amour fusion

Ce temps qui se libère pour votre couple génère peut-être en vous des rêves de fusion. Souvenez-vous : la fusion est un mythe. Il s'agit certes d'une étape par laquelle le couple passe mais, en général, elle se situe au début de la relation, moment auquel la passion domine et non l'engagement. Votre réalité peut être complètement différente : vous vivez depuis longtemps ensemble et la passion a pu se transformer en tendresse, dévouement et partage.

Si vous en êtes arrivé là, c'est que vous avez désiré de toutes vos forces que la relation se prolonge, c'est que vous vous êtes engagé. Faire basculer cette relation dans quelque chose qui est de l'ordre du rêve, risque de vous faire régresser et d'amener dans votre couple des difficultés, comme la dépendance, la possessivité, la complaisance (à deux, on se suffit), etc. Célébrez votre amour, mais restez vigilant. Tant que vous éprouvez des sentiments positifs et d'ouverture au reste du monde, c'est que vous êtes sur la bonne voie. Mais si vous commencez à ressentir de l'ennui, de l'agressivité, si vous avez l'impression d'être dans une prison (même si elle est dorée !), réagissez.

- La peur des retrouvailles

Parfois, le fait de vous retrouver tout le temps à deux et dans le même lieu révèle des difficultés de communication ou des différences jusqu'alors ignorées. Le risque est que vous n'osiez pas reconnaître ces peurs ou difficultés et que vous n'en parliez pas.

Alors, un vide se crée, vous vous éloignez peu à peu l'un de l'autre. Ou bien, vous êtes de mauvaise humeur et avez plutôt tendance à rejeter la responsabilité de votre malaise sur votre partenaire. Ici aussi, restez vigilant et ayez le courage d'en parler.

- L'oubli de soi

Il arrive aussi que la proximité et l'intimité prolongées vous amènent à vous oublier. Vous avez peur de l'autre, de le blesser, de prendre trop de place ; vous avez du mal à vous définir, à exprimer ce que vous ressentez ou encore vous donnez la priorité à ses goûts, ses activités, ses choix. Bref, vous vous effacez. Attention ! Lorsque vous vous négligez au profit de l'autre, c'est vous-même que vous niez. Et peu à peu vous douterez de vous mais aussi des sentiments de votre partenaire. Vous risquez ainsi d'alimenter le problème et de vous enfermer dans un cercle vicieux.



- **Reconnaître et assumer ses besoins de solitude**

Avant la retraite, les moments de vie séparée allaient de soi. Induits par le travail, leur légitimité n'était pas remise en question. Aujourd'hui, le prétexte du travail n'existe plus.

Cependant les besoins de temps «personnels» restent et sont tout aussi légitimes. Mieux vaut en parler avec votre partenaire, plutôt que de vous négliger et de risquer la déprime.

Ce n'est pas parce que l'un des partenaires exprime un désir de solitude qu'il n'aime plus l'autre.

Chacun a des besoins différents dans ce domaine. Si le besoin de solitude de votre partenaire vous bouleverse, essayez de comprendre ce qui se passe en vous avant de suspecter le pire. Vous sentez-vous menacé ? Avez-vous besoin d'être rassuré ? Estimez-vous que l'autre vous doit tout son temps ? Interrogez-vous sur vos motivations et parlez-en avec votre partenaire.

## **② Comment aider les retrouvailles ?**

En premier lieu, prenez le temps de faire le point sur les changements apportés par la retraite au niveau de la vie commune. Établissez ensemble de nouveaux accords sur la façon dont la vie va se dérouler pour chacun. Évaluez les besoins et les désirs de chacun ainsi que les attentes pour le couple. Les projets communs sont bien sûr essentiels, mais il est bon de garder des temps et des espaces pour être seul ou rencontrer, seul, d'autres personnes.

- **Parler quand quelque chose (attitude, parole, geste ...) dérange**

On a bien souvent peur de parler de ce qui dérange, on aurait même tendance à s'en accommoder. À tort, car tous ces non-dits s'accumulent et augmentent le malaise. Parlez : dites ce que vous ressentez, en termes de besoins et non de reproches. Cela vous permettra de ne plus porter le problème seul et votre partenaire pourra mieux vous comprendre. La relation n'en sera que plus fluide.

La parole contribue indéniablement à désamorcer les situations tendues, elle peut éviter le pire.

## • Ecouter...

Laissez parler votre partenaire, en lui permettant d'exprimer sincèrement ses sentiments et son point de vue, en toute liberté, sans le juger ni intervenir avec vos propres sentiments ou griefs, parfois même ressassés.

Essayez de saisir ce que l'autre veut réellement dire, ce que cela signifie pour lui. Évitez les répliques immédiates, les contradictions systématiques ou les intimidations. À la longue, elles ne font que renforcer le problème.

Parfois, cet état d'écoute est difficile à atteindre car les propos du partenaire mettent mal à l'aise ou réveillent des blessures. Dans ce cas, essayez de voir plus clair en vous, avant de réagir.

Si vous n'y arrivez pas, ne culpabilisez pas. Après tout, personne n'est parfait, et ce n'est pas cela le but. Mais si vous tendez de plus en plus vers cette écoute et ce dialogue, vous verrez que petit à petit la relation se transforme. Vous gagnerez en confiance, tant vis-à-vis de vous que vis-à-vis de votre partenaire.

## • Négocier...

Voici une façon de négocier les conflits de besoins. Ce processus ne résout certes pas tout. Cependant, il vous aidera à installer un dialogue de qualité.

- 1 ) Assurez-vous d'être dans de bonnes conditions et d'avoir les moyens (force morale et physique pour négocier).
- 2 ) Assurez-vous que votre partenaire est également dans de bonnes conditions pour vous écouter. Mais n'attendez pas ad vitam eternam.
- 3 ) Avant d'aborder le vif du sujet, expliquez votre démarche, en toute simplicité : «Voilà ce qui se passe en moi, j'aimerais en discuter avec toi. Quand es-tu disponible ?». Évitez de dire : «Je veux discuter avec toi !».
- 4 ) Acceptez dès le départ que votre partenaire puisse ne pas être d'accord. Ainsi, il se sentira plus libre, non seulement de parler mais aussi de vous écouter.
- 5 ) Parlez de votre conflit en termes de besoins et non de griefs ou de revendications. Dites plutôt : «Je ressens tel sentiment lorsque tu agis d'une telle manière ou lorsque tu dis telle chose. Or, dans ce cas j'ai besoin de

ceci ou de cela, comment pourrais-tu m'aider? Et si tu ne le peux pas, comment faire?».

- 6 ) Proposez de chercher des solutions ensemble. Veillez à ce que chacun puisse dire tout ce qui lui vient à l'esprit, y compris les idées les plus farfelues. Notez les suggestions. Ensuite, sélectionnez-en dix.
- 7 ) Essayez de voir, d'un rapide coup d'œil, l'ensemble des solutions, puis approfondissez celles que vous avez retenues.
- 8 ) Décidez ensemble d'une ou plusieurs solutions.
- 9 ) Envisagez son (ou leur) application d'une manière bien concrète, soyez précis.
- 10 ) Prévoyez d'en reparler plus tard, au besoin pour rectifier le choix initial.
- 11 ) N'oubliez pas d'en reparler.

- Éviter de calculer votre emploi du temps en fonction de l'autre

Chacun des partenaires gagne à structurer son temps en fonction de ses besoins propres. Attention à la mise de l'un au service de l'autre, à l'oubli de soi pour « faire plaisir », à l'abandon de ses passions ou de ses activités au profit des activités choisies par le partenaire. Cherchez un compromis entre les moments à deux, les temps de solitude, les rencontres avec d'autres, définissez les activités communes et séparées.

- Revoir les territoires individuels et communs

Il se peut que la maison ait été plus occupée par un des partenaires. Dans ce cas, lorsque l'autre « revient », il doit pouvoir trouver sa place. De même, le premier peut tout à coup se sentir envahi et dérangé par la présence constante de l'autre. La détermination de l'espace vital nécessaire à chacun facilitera les retrouvailles. Revoyez ou redéfinissez les parties où vous vivez à deux, les lieux où chacun peut être seul, les espaces de rencontres avec la famille et les amis.

*Chez elle*



*Chez eux*



*Chez lui*



*Vos retrouvailles ne se passent pas comme vous l'imaginiez ?*

Vous n'arrivez pas à trouver un équilibre ? Vous vous sentez perdu ou triste ? Vous culpabilisez... N'hésitez pas à chercher l'aide d'un professionnel, psychologue ou thérapeute.

Les Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes ont tous des consultations conjugales et psychologiques. N'hésitez pas à pousser porte ! (coordonnées p.72)

*Vous envisagez de déménager dans une habitation plus petite ?*

Bien souvent, la diminution des revenus et le départ des enfants éventuels font opter pour un lieu de vie plus réduit. Mais attention : faut-il aller vivre dans un endroit plus petit, alors que chacun a besoin d'un espace vital personnel ? Ne vaut-il pas mieux réaménager le lieu et récupérer les frais ailleurs ? A vous de voir mais la question mérite réflexion.

## L'histoire de François, 70 ans, indépendant à la retraite depuis 5 ans

« Ma femme et moi étions marchands ambulants. Pendant plus de 30 ans, nous étions ensemble du matin très tôt, au soir très tard. Nous n'aurions pas pu vivre autrement, nous voulions partager un maximum de temps ensemble. Nous avons donc réintégré la maison à deux.

Deux mois plus tard, et bien que nous étions heureux d'être ensemble, nous souffrions tous les deux d'un manque de rencontres. Aucun de nous n'osait en parler de peur de blesser l'autre. Heureusement, ma femme a craqué la première.

À partir de là, nous avons tout à fait reconsidéré notre vie autour d'un besoin essentiel pour chacun de nous : celui de rencontrer des gens. Depuis, nous avons maintes fois vérifié que ce besoin ne mettait absolument pas notre amour en péril, au contraire... »

## Rester en relation malgré la solitude

Selon que la solitude soit récente ou familière, choisie ou subie, elle est vécue différemment. Vous êtes peut-être parmi ceux qui en souffrent ?

Il se peut aussi que vous vous rendiez compte que la plupart de vos relations dépendaient de votre travail et qu'un vide se fasse ressentir. Il peut se passer que vous vous sentiez démuni devant cette nouvelle réalité, ne sachant où trouver de l'aide ou de l'énergie pour sortir de l'isolement que vous ressentez.

**Si le malaise persiste, si vous avez l'impression de sombrer dans la souffrance, parlez-en à votre médecin ou consultez un psychologue.**

En tout cas, ne niez surtout pas votre état : cela ne va pas s'améliorer tout seul.

### ❶ Que faire pour sortir de l'isolement ?

À lui seul, ce sujet mériterait toute une publication. Nous ne ferons donc que l'aborder en vous suggérant quelques pistes de réflexions qui devraient vous aider à trouver un certain apaisement.

- Les petites pensées qui aggravent le sentiment de solitude et font obstacle aux rencontres
  - Comparer la vie seul à la vie à deux en ne voyant que les désavantages de la première;
  - Penser que vous serez toujours la cinquième roue de la charrette;
  - Penser que tout serait plus facile si vous étiez accompagné;
  - Croire que vous êtes trop vieux ou trop vieille pour éveiller l'intérêt des autres;
  - Éviter de sortir avec un couple de peur d'éveiller la jalousie;
  - La peur d'affronter un groupe déjà constitué.

## ② Identifier ses centres d'intérêt

Que ce soit en lisant le journal, en regardant la télévision, en allant faire vos courses, en regardant l'arbre de votre jardin ou ce qui se passe dans la rue, essayez de détecter ce qui attire votre regard, ce que vous entendez, ce que vous reprenez, ce qui vous fait réagir intérieurement. Découpez l'article ou l'annonce, collez-les dans un grand cahier et notez ces observations, pendant un mois par exemple. Ensuite, tentez de dégager ce qui vous intéresse le plus. Que pourriez-vous mettre en place pour développer vos intérêts ? Est-ce que cela suppose des rencontres ?

D'autres personnes pourraient-elles vous aider ? Peu à peu, vous dégagerez le fil conducteur d'un projet qui peut vous amener à faire des rencontres et à vous épanouir.

Revoyez aussi les exercices et les suggestions d'activités proposés dans le chapitre «Le temps libéré» de la page 64.

## ③ Se faire du bien

Osez vous faire plaisir ! Essayez d'abord de clarifier vos sources de plaisir. Qu'est-ce qui vous fait rire ? Qu'est-ce qui vous détend ? Qu'est-ce qui vous réchauffe le cœur ?

Parfois, il s'agit de choses toutes simples, comme le fait de prendre un bain en plein après-midi, d'aller chez le coiffeur, de boire un verre à une terrasse de café, de faire la grasse matinée...

La liste des plaisirs est longue. À vous de concocter la vôtre et de l'insérer petit à petit dans votre vie quotidienne.

**Faites-vous du bien, vous serez content de vous et gagnerez en confiance.**

## ④ Rencontrer les autres

Pour sortir de l'isolement, il faut bouger. Osez donc aller à la rencontre des autres. Même si cela vous fait peur, essayez. L'inconnu fait parfois peur, mais vous n'êtes pas le seul ou la seule dans le cas. Un projet, une passion, un intérêt vous aidera aussi à faire des rencontres. A vous de prendre des initiatives en proposant d'autres rendez-vous, un dîner, une promenade, etc. Et si vous aviez des collègues amis, reprenez contact avec eux, invitez-les. Rappelez-vous à eux, sans vous imposer évidemment, mais cela leur fera certainement plaisir de voir que vous ne les avez pas oubliés.

### *L'histoire de Luc, veuf, préretraité depuis 5 ans*

« Mon compagnon est décédé peu avant ma préretraite. Je me suis donc retrouvé seul, dans notre maison. Seul, avec ses photos, ses vêtements, ses lettres. Cela a été si brusque. À l'époque, mes collègues (puis ex-collègues) m'ont beaucoup aidé. Mais avec l'arrêt du travail, ces relations se sont espacées et je me suis retrouvé fort seul. Plus de travail, plus d'amis. Je me sentais vraiment très mal!

*Mon médecin a pris ma souffrance au sérieux, plus au sérieux que moi qui me laissais aller, sans plus trouver de sens à rien. Il m'a conseillé de consulter un psychologue. J'avoue que je n'en avais pas très envie, mais il a su persévérer. Sans me brusquer, il m'a aidé à reconnaître que j'avais besoin d'aide. Je ne m'octroyais plus rien ; même le fait de me faire à manger. Pourtant, tout au long de notre vie de couple, c'était moi qui préparais le repas et je le faisais avec plaisir.*

*Peu à peu, des envies sont revenues, j'ai retrouvé l'énergie pour vivre. Aujourd'hui, je suis des cours de cuisine*

*gastronomique. J'y fais des rencontres intéressantes avec des gens de tous milieux et de tous âges. Je me suis mis à voyager en Belgique et dans d'autres pays, où je pars à la recherche des spécialités régionales. À travers ces voyages, je découvre que la nourriture est liée aux moyens financiers, au climat, à une culture. Et c'est tout un monde qui s'ouvre à moi.*



## Les relations familiales ou « la génération sandwich »

Souvent très actifs et en pleine forme, beaucoup de jeunes seniors, âgés entre 50-65 ans, se retrouvent écartelés entre leur travail, leurs enfants, la garde des petits-enfants et l'accompagnement de leurs parents âgés.

Vous vous retrouvez dans cette description ? Vous faites partie de ce que l'on appelle aujourd'hui « la génération sandwich ».

La double responsabilité des soins aux petits-enfants, enfants et aux parents peut, si on n'y fait pas attention, entraîner du stress, de l'anxiété et de l'amertume.

Au cœur de la solidarité familiale, il est possible que vous vous sentiez dépassés par les attentes et les demandes qui peuvent surgir de tous côtés.

Les points suivants vous donneront des pistes et des suggestions pour établir et reconnaître vos limites afin de vivre vos relations familiales le plus harmonieusement possible.



## ① Les relations avec les enfants

- Respecter les territoires respectifs

En principe, vos enfants ont déjà quitté la maison. Comme vous avez plus de temps, vous aurez peut-être envie de les voir plus souvent. Faites cependant attention à ne pas envahir leur intimité. Proposez mais n'imposez pas.

Ne vous reposez pas sur eux pour occuper votre temps. Dans l'autre sens, vos enfants pourraient estimer que vous leur devez du temps puisque vous ne travaillez plus. Soyez vigilant : n'oubliez pas de vous occuper de vous. Vous avez le droit de prendre du temps pour vous. Cela ne veut pas dire que vous ne ferez rien pour vos enfants, mais vous veillerez à maintenir un bon équilibre entre le temps que vous leur consacrez et le temps dont vous avez besoin pour vous. Dites-leur que votre vie ne s'axe pas autour du seul noyau familial. Au début, ils auront peut-être du mal à l'accepter, mais au fil du temps, voyant qu'ils peuvent quand même compter sur vous, il y a de fortes chances pour qu'ils apprécient votre autonomie.

- Installer le dialogue

Lorsque vous rencontrez vos enfants, parlez de vos intérêts, de vos activités, de vos amitiés. Parlez-leur aussi d'eux, de ce qu'ils vous ont apporté, de leurs qualités, de leurs talents. Ecoutez-les. Et si vous n'êtes pas d'accord sur certaines choses, réfléchissez bien avant de le manifester ; dites-le sans jouer l'autorité parentale. Aujourd'hui, ils sont adultes et il importe d'installer la relation d'adulte à adulte. Tout le monde en sortira gagnant. Vous l'aurez compris, les relations avec vos enfants ne seront que meilleures si vous veillez à installer un dialogue ouvert et de qualité ainsi que des territoires bien définis.

## ② Les relations avec les petits-enfants

- Les grands-parents rassurent

Le temps qui se libère vous permet de vous occuper plus souvent de vos petits-enfants. Les parents sont souvent peu disponibles et beaucoup de familles sont éclatées. Dès lors, les grands-parents d'aujourd'hui, souvent

plus dynamiques que ceux des générations précédentes, véhiculent auprès de leurs petits-enfants des valeurs rassurantes comme la disponibilité et la stabilité. Vos petits-enfants ont donc besoin de vous. Mais là aussi, veillez à ne pas vous perdre en axant votre vie sur une disponibilité totale envers eux, sauf si pour vous, c'est la seule chose qui ait vraiment de l'importance.

- Veiller au juste équilibre

Il ne s'agit pas de gâter vos petits-enfants (ou de les couvrir de cadeaux) mais surtout de développer des relations basées sur l'échange et une présence attentive à leurs besoins. Le rôle est délicat : vous n'avez pas à prendre la place des parents tout en prenant une part active dans l'éducation. Votre tâche est plus de l'ordre de l'accompagnement et du conseil plutôt que de l'interdiction et de la punition, même si parfois, il vous faudra punir l'enfant avec le risque de perdre le beau rôle. Il est indispensable de vous permettre de réagir face à vos petits-enfants et d'exprimer vos émotions, tout en leur laissant expérimenter les frontières entre ce qui est permis et défendu. Lorsqu'un problème surgit, vous choisirez la valorisation et l'encouragement plutôt que la critique et la réprimande.

- Préserver l'autorité des parents dans l'éducation

Des différends peuvent surgir entre vous et vos enfants au sujet de l'éducation. Il vaut mieux que vous leur laissiez les décisions. Tout comme vous, ils doivent faire leur expérience. Évitez donc de critiquer ou de faire des remarques vexantes. Laissez-les hésiter, tâtonner, se tromper. Exprimez votre avis mais d'une façon neutre, sans vouloir avoir le dernier mot. L'autorité revient aux parents, les choix de l'éducation aussi.

### *L'histoire de Jeanne, 57 ans, comptable et prépensionnée*

« Dès la fin de mon activité professionnelle, ma fille m'a demandé de garder ses deux enfants âgés de 1 et 2 ans tous les après-midi et de lui rendre l'un ou l'autre service, comme faire des courses ou certaines démarches administratives. J'ai accepté avec joie, j'allais enfin pouvoir profiter de mes petits-enfants ! Après six

*mois durant lesquels je n'ai pas arrêté de «courir dans tous les sens», j'ai ressenti une immense fatigue. Je m'énervais pour un rien et tout de suite après je me sentais coupable. Je n'osais pas en parler à ma fille qui comptait sur moi. De plus, le fait de m'occuper de ses enfants nous avait rapprochées...*

*C'est une amie qui m'a aidée à me rendre compte de ce qui se passait : j'avais besoin de temps pour moi. Au début, je trouvais cela très égoïste. J'estimais qu'en tant que mère je devais d'abord aider mes enfants. Mais peu à peu, j'ai compris que le temps que je m'octroyais était bénéfique pour tout le monde, pas seulement pour moi. Comme je me sentais mieux, j'étais plus détendue et je donnais davantage, peut-être moins en quantité mais plus en qualité. Aujourd'hui, chaque moment passé avec mes petits-enfants me remplit de joie.*



### **③ Les relations avec les parents**

Grâce aux progrès incessants en matière d'hygiène de vie et de médecine, nous vivons de plus en plus vieux mais aussi plus longtemps en bonne santé. En 1990, la Belgique comptait 546 centenaires. En 2008, ce chiffre a triplé (1442 centenaires) et selon l'Institut National des Statistiques, on prévoit 20 fois plus de centenaires en 2060 (27.000) !

Si cette constatation est positive et permet aux seniors de partager d'agréables moments avec leurs parents âgés plus longtemps, elle peut également provoquer des situations de dépendance de plus en plus fréquentes, dans une société où le rythme de vie ne laisse pas toujours beaucoup de disponibilité.

Si votre parent âgé est dépendant, que l'entrée en maison de repos n'est pas souhaitée ou souhaitable et que sa volonté est de rester vivre à domicile, les relations familiales peuvent être mises à rude épreuve.

Pouvoir prendre le temps pour soi, oser demander de l'aide, à l'entourage ou/et à des professionnels constitueront des éléments essentiels à votre bien-être dans l'accompagnement de votre parent.

La brochure **Soutenir nos Aînés - guide de l'aidant proche** propose de s'interroger sur l'aide et le soutien dont les aidants ont besoin pour vivre au mieux cette relation : que représente la dépendance pour votre proche ? Et pour vous ? Comment mieux gérer la relation ? Que faire pour que cette prise en charge soit respectueuse des besoins et des désirs de chacun ? Comment l'organiser ? Autant de questions traitées dans ce guide pour vous aider à faire le point sur votre situation personnelle.

**Téléchargez la brochure sur [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be).**

Face à un proche qui a perdu ses repères, on peut se sentir bien démuni. Comment vivre cette situation, comment accompagner votre proche tout en gardant votre équilibre intérieur ? Comment rétablir la communication ?

Autant de questions qui surgissent quand un proche bascule dans une vision du monde qui nous échappe.

La brochure **Mieux communiquer avec une personne âgée désorientée** a été conçue pour y voir plus clair.

**Téléchargez-la sur [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be).**

### *Espace Seniors organise des groupes de paroles pour les aidants proches.*

Se rassembler une fois par mois autour d'un même problème et tenter de le résoudre par l'écoute, le soutien psychologique et l'action, tel est le principe de ces groupes.

Ils sont gratuits, ouverts à tous et encadrés par un professionnel.

**Intéressés ?** Renseignez-vous auprès d'Espace Seniors (coordonnées p.71).

# Une lieu de vie pour demain

Tout au long de notre vie, nous franchissons des étapes, avec plus ou moins de succès.

Généralement, mieux on s'est préparé, mieux on a franchi l'étape : l'entrée à la « grande école », le premier travail, l'arrivée des enfants...

Quand les tempes grisonnent et que la vie professionnelle n'est plus centrale, il est encore au moins une étape à franchir : nous interroger sur le(s) lieu(x) de vie où nous allons poursuivre notre chemin.

Savoir où l'on veut vivre ses dernières années, comment on veut les vivre, avec qui et avec quel soutien, sont autant de questions dont les réponses vous aideront à rester acteur de votre propre vie. Pour cela, il est important de prendre le temps de s'arrêter, de s'interroger, d'anticiper et de poser, in fine, des choix en connaissance de cause.

## **Votre situation actuelle**

Faire le point sur votre situation actuelle vous permettra de mieux appréhender le futur : ce qui est possible et ce qui ne l'est pas ; ce que vous pourrez accepter ou, au contraire, ce qui vous paraît tout à fait inimaginable.

Voici quelques questions qui vous permettront de mener une réflexion sur ...

- Votre vie sociale : êtes-vous entouré ? Aimez-vous être seul ? Dans quelles circonstances ?...
- Votre santé : vous sentez-vous en bonne santé ? Souffrez-vous de problèmes de santé ? Si oui, comment sont-ils susceptibles d'évoluer ?...
- Votre situation financière : quel est votre budget actuel en tenant compte de l'ensemble de vos revenus et de vos dépenses ? Comment va-t-il évoluer dans les années à venir ?...
- Vos loisirs, vos envies : quels sont vos loisirs ? Ont-ils une place importante dans votre vie ? Qu'avez-vous envie d'améliorer ou changer à ce sujet ?

## Vos projections pour demain

Si votre vie sociale devait se restreindre, si votre autonomie ou votre indépendance était diminuée ou si votre santé devenait moins bonne, quelles pistes envisageriez-vous, compte tenu de votre situation et de vos souhaits ?

Les propositions de réponses ci-dessous vous permettront de prendre connaissance des différents lieux de vie adaptés aux seniors et de mener une réflexion sur les possibilités qui s'offrent à vous.

- Je ne change rien à ma vie
- Je reste chez moi avec des soutiens extérieurs : aide familiale, ménagère, soins infirmiers, biotélévigilance...
- Je reste chez moi et réalise des aménagements de mon espace de vie (rampe, salle de bain adaptée ...)
- Je reste chez moi et me rends une ou plusieurs fois par semaine dans une structure d'accueil de jour
- Je choisis de vivre en résidence-services, une façon de garder mon indépendance tout en étant entouré
- Je choisis de vivre en maison de repos ou maison de repos et de soins
- Je choisis de vivre en habitat groupé, en communauté avec d'autres seniors
- Je choisis de vivre en habitat kangourou : une forme de cohabitation qui me permet de rester chez moi et à d'autres personnes (famille, étudiant...), d'occuper une autre partie de ma maison. Des liens sont ainsi créés entre les différentes générations et, parfois, entre des cultures différentes...
- Je choisis de vivre en accueil familial : dans une famille qui met à ma disposition une chambre individuelle, des sanitaires adaptés, des espaces communs,...
- Je choisis de vivre en habitat pour « vieux ménages » : un appartement au sein d'immeubles ou une petite maison réservée à des personnes âgées.

Comme vous pouvez le constater, les possibilités sont multiples ! Prenez le temps de vous renseigner en assistant par exemple à des conférences sur les habitats groupés ou autre expérience alternative. Partagez vos souhaits et vos projections avec votre entourage et votre famille. Cela évitera, le cas échéant, de vous retrouver dans un lieu de vie que vous n'avez pas choisi.

*Pour approfondir le sujet...*

- [www.inforhomeswallonie.be](http://www.inforhomeswallonie.be), [www.habitat-participation.be](http://www.habitat-participation.be)  
et [www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)

- **Chez soi autrement - Guide des lieux de vie**

Cette brochure vous présente différents types de lieux de vie en Région wallonne et identifie des services, des associations et des organismes auprès desquels vous obtiendrez informations, aides et conseils.

Elle fait le point sur les démarches, le coût d'hébergement, les droits et obligations des personnes âgées et leur famille ainsi que pour la maison de repos ou l'établissement qui les accueillent.

**Téléchargez la brochure sur [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be).**



## Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Le temps libéré

## La liberté de faire beaucoup, peu ou rien

Occuper le temps libre ne signifie pas forcément le remplir par de multiples activités sociales ou de loisirs.

L'important est de rester à l'écoute de vous-même et de vos besoins. C'est un nouvel art de vivre que vous êtes en train d'inventer; il mérite toute votre attention. Vous avez aussi le droit de ne rien faire ou de faire très peu. Vous avez le droit de prendre du temps pour vous, de vous reposer, de savourer le plaisir de vivre sans les contraintes du travail.

Le fait que vous étiez ou non impliqué dans des activités autres que l'activité professionnelle influencera également votre façon de gérer le temps. Et ce n'est certes pas parce que vous êtes à la retraite que vous aurez subitement l'envie de participer à telle activité ou que vous vous découvrirez une passion. Ceci dit, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. La preuve ? Le nombre croissant de seniors qui profitent de leur retraite pour **se consacrer à leur passion, pour réaliser leurs rêves, pour se lancer dans une nouvelle activité**. Le temps est entre vos mains, vous êtes libres d'en faire ce que vous voulez.



L'objectif de ce chapitre n'est pas de vous donner une liste exhaustive des activités sociales et de loisirs mais bien d'épingler des initiatives qui mettent l'accent sur le développement et le bien-être personnel ainsi que sur la participation à la vie collective.

Elles vont toutes dans le même sens : favoriser **l'épanouissement des seniors et valoriser leur rôle au sein de la société**.



## Devenir volontaire

Le volontariat s'exerce principalement dans les domaines social et culturel. Avant de vous engager dans ce type d'activité, interrogez-vous sur votre motivation.

Selon que vous agissiez pour combler un vide ou pour apporter des compétences que vous estimez réelles, votre vécu du volontariat sera bien différent. Certaines associations gérant le travail volontaire examineront d'ailleurs la question de la motivation avec vous.

### • Militer

Le militantisme est le fait de s'impliquer activement pour une cause, pour des idées, pour des valeurs défendues par des partis politiques, certaines associations, syndicats, groupes de pression etc.

Certaines actions du volontariat telles que le lobbying, les campagnes de conscientisation... sont associées au militantisme.

Notez que vous pouvez être volontaire sans pour autant être militant (cela dépend de votre implication et de l'objectif de l'association) et militant sans être volontaire, bien qu'il soit plus aisé d'être encadré par une association si l'on veut faire entendre sa voix et faire bouger les choses !

### • Des activités à foison

Les possibilités d'activités de volontariat ne manquent pas.

En voici un bref aperçu :

- le volontariat d'Espace Seniors : Papys Mamys Conteurs, Les Troubadours, les accompagnateurs de voyages etc;
- les groupes de consultation : Commissions Consultatives des Aînés;
- les groupes de pression : Amnesty International, Greenpeace, WWF;
- l'aide aux enfants : Unicef, Child Focus;
- l'aide au tiers-monde : Médecins sans Frontières, Médecins du Monde, Solidarité Socialiste, Oxfam;
- l'aide aux personnes âgées, informations sur les maisons de repos de la région (Infor Homes Wallonie par exemple);
- aide dans les hôpitaux, bibliothèques, musées, ludothèques, centres de documentation;
- ...

**Autres sources de renseignements** : le service social de votre commune et les associations qui s'occupent d'organiser le volontariat telles que l'Association pour le Volontariat ([www.volontariat.be](http://www.volontariat.be)) et Yaqua s'engager, le réseau des citoyens volontaires ([www.yaquasengager.org](http://www.yaquasengager.org)).

## Élargir les connaissances

Et pourquoi ne pas reprendre des études ? Par exemple dans une université décrite comme celle du 3ème âge, des aînés ou encore du temps disponible. Elles sont disséminées dans toute la Belgique.

Ouvertes à tous, ces universités vous forment de façon permanente sur des sujets aussi variés que l'informatique, la problématique socio-économique, l'œnologie, la littérature contemporaine, les beaux-arts...

Également à leur actif : des conférences, des voyages, des excursions. Vous trouverez les différentes universités sur le site de l'Association Francophone des Universités de Tous Âges de Belgique : [www.ulb.ac.be/assoc/afutab/](http://www.ulb.ac.be/assoc/afutab/).

Sachez que vous pouvez aussi suivre une formation classique, en cours du jour ou du soir dans l'enseignement technique, supérieur ou artistique. Pour beaucoup de seniors, apprendre est un moyen de rester dans le coup, de garder une ouverture sur le monde et son évolution. En plus des possibilités de rencontres avec les pairs et aussi avec d'autres générations.

## Privilégier l'être

C'est là aussi tout le sens de la vieillesse. Le sage est vieux et le sage est proche de l'être. Sans pour autant viser trop haut, la liberté retrouvée grâce à la retraite peut être mise au service de la liberté intérieure. Il s'agit d'un cheminement que vous pourrez enrichir en améliorant vos connaissances en psychologie et en philosophie, en faisant une démarche spirituelle, ou encore en vous tournant vers la méditation, le yoga, la sophrologie, pour ne citer qu'eux.

Par ailleurs, des associations proposent des séminaires et des stages de développement personnel. Vous trouverez des renseignements à ce sujet dans la presse spécialisée en psychologie et spiritualité.

## Renouer avec l'imaginaire

Ecrire, dessiner, peindre, sculpter, faire du théâtre, danser, chanter, créer des objets... : en donnant forme à vos images intérieures, vous prenez contact avec vos profondeurs et libérez pas mal de choses qui jusqu'alors étaient enfouies. Pratiquer un art, c'est aussi prendre soin de votre être. Bien sûr, il y a le plaisir de la réalisation, mais cela ne s'arrête pas là. Les énergies se libèrent, votre rapport à vous-même change, vous gagnez en confiance...

De nombreux seniors s'y sont mis et ont découvert un nouveau sens à leur vie. Si cela vous tente, renseignez-vous par exemple auprès d'Espace Seniors ou auprès de votre administration communale qui organise bien souvent des ateliers créatifs ou artisanaux.

Vous trouverez aussi des propositions d'ateliers et de stages, dans la presse et dans les toute-boîtes. Sur Internet, en inscrivant «activités, agenda» et votre région dans un moteur de recherche, des activités plus variées les unes que les autres s'offriront à vous.



## Voyager chez soi

Voyager dans son pays coûte souvent moins cher que de partir à l'étranger. Ce type de déplacement vous amène à poser un nouveau regard sur ce qui vous est proche et donc à mieux apprécier les richesses de votre pays ; que ce soit à travers la découverte de sites originaux, de paysages, de curiosités qui attirent les étrangers, ou encore d'événements culturels importants. Les adeptes disent d'ailleurs qu'ils vont voir chez eux ce que d'autres vont chercher ailleurs.

La SNCB propose des tarifs préférentiels pour les 65 ans et +. Un voyage aller-retour ne vous coûtera que 5,20 €\* et ce, partout en Belgique! Pour plus de renseignements : [www.b-rail.be](http://www.b-rail.be)

(\*Tarifs au 1er juin 2011)

Pensez aussi à l'Internet pour voyager : il offre la possibilité de se rendre aux quatre coins du monde sans quitter son salon !

Les offices du tourisme et les sites officiels des villes qui vous intéressent vous donneront déjà une sensation d'évasion. Les blogs créés par des voyageurs vous offriront, quant à eux, un côté plus personnel.

Et pour étancher votre soif de culture, pensez à visiter virtuellement les plus grands musées du monde.

### Ils réalisent leurs rêves...

- *Eric et Lucienne se sont lancés dans la danse de salon;*
- *Roger se consacre enfin à sa passion : la photo;*
- *Martine a décidé que d'ici six mois, elle «surferait» sans problème sur Internet;*
- *Aline et Philippe viennent de créer un club de Scrabble;*
- *Yasmina s'occupe de personnes âgées immobilisées;*
- *Christine apprend à cuisiner à des adolescents;*
- *Maïhoud collectionne les minéraux;*
- *Virginie s'est spécialisée dans la culture des herbes potagères;*
- *Jean-Claude a suivi la formation des « Papys Mamys Conteurs de Rêves » à Espace Seniors et raconte toutes les semaines des histoires aux enfants hospitalisés;*

- *Carola fait une marche ADEPS tous les dimanches avec un groupe d'amis;*
- *Karim, saxophoniste amateur, fait maintenant partie d'une fanfare;*
- *Hélène s'occupe des enfants de ses voisins lors du retour de l'école;*
- *Jeanne et Marie-Rose participent à des séminaires de développement personnel;*
- *Gérard apprend le langage des sourds et muets...*

# Carnet d'adresses

## Nos Mutualités

### **Mutualité Socialiste du Brabant**

Rue du Midi, 111  
1000 Bruxelles  
☎ 02 506 96 11

### **Mutualité Socialiste du Brabant wallon**

Chaussée de Mons, 228  
1480 Tubize  
☎ 02 391 09 11

### **Mutualité Socialiste du Centre et de Soignies**

Rue Ferrer, 114  
7170 La Hestre  
☎ 064 27 92 11

### **Mutualité Socialiste de Charleroi**

Avenue des Alliés, 2  
6000 Charleroi  
☎ 071 20 86 11

### **Mutualité Socialiste du Hainaut Occidental**

Rue du Fort, 48 • 7800 Ath  
☎ 068 26 42 42

### **Mutualité Socialiste du Luxembourg**

Place de la Mutualité, 1  
6870 Saint-Hubert  
☎ 061 23 11 11

### **Mutualité Socialiste de Mons-Borinage**

Av. des Nouvelles Technologies, 24  
7080 Frameries  
☎ 065 32 97 11

### **Solidaris Mutualité**

Chaussée de Waterloo, 182  
5002 Saint-Servais  
☎ 081 77 77 77

### **Solidaris Mutualité**

Rue Douffet, 36 - 4020 Liège  
☎ 04 341 62 11

### **Union Nationale des Mutualités Socialistes**

Rue Saint-Jean, 32-38  
1000 Bruxelles  
☎ 02 515 02 11  
[www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be)

## Espace Seniors

### **Secrétariat national**

Place Saint-Jean, 1  
1000 Bruxelles  
☎ 02 51 5 02 73  
[www.espace-seniors.be](http://www.espace-seniors.be)  
[espace.seniors@mutsoc.be](mailto:espace.seniors@mutsoc.be)

### **Relais régionaux**

#### **Brabant wallon**

Place Alphonse Bosch, 24  
1300 Wavre  
☎ 010 24 37 24

#### **Centre et Soignies**

Rue Ferrer, 114  
7170 La Hestre  
☎ 064 27 92 47

#### **Charleroi**

Place Charles II , 24  
6000 Charleroi  
☎ 071 20 87 87

#### **Liège**

Rue Douffet, 36  
4020 Liège  
☎ 04 341 75 44

#### **Luxembourg**

Place de la Mutualité, 1  
6870 Saint-Hubert  
☎ 061 23 12 96

### **Mons-Borinage**

Av. des Nouvelles Technologies, 24  
7080 Frameries  
☎ 065 32 97 02

### **Namur**

Chaussée de Waterloo, 182  
5002 Saint-Servais  
☎ 081 77 78 09

### **Hainaut Occidental**

Rue de Rasse, 16  
7500 Tournai  
☎ 069 76 55 17

### **Office National des Pensions - ONP**

Tour du Midi • 1060 Bruxelles

☎ 0800 502 56

### **Service des Pensions du Secteur public - SdPSP**

Place Victor Horta, 40 bte 30 • 1060 Bruxelles

☎ 02 558 6000

Courriel : [info@sdpsp.fgov.be](mailto:info@sdpsp.fgov.be)

### **Service de Médiation des Pensions**

WTC III – Boulevard Simon Bolivar, 30 bte 5 • 1000 Bruxelles

☎ 02 274 19 90

Courriel : [plainte@mediateurpensions.be](mailto:plainte@mediateurpensions.be)

Site : [www.mediateurpensions.be](http://www.mediateurpensions.be)

### **Institut National d'Assurances Sociales pour Travailleurs Indépendants - INASTI**

Place Jean Jacobs, 6 • 1000 Bruxelles

☎ 02 546 42 11

Courriel : [info@rsvz-inasti.fgov.be](mailto:info@rsvz-inasti.fgov.be)

Site : [www.rsvz.be](http://www.rsvz.be)

### **Fédération des Centres de Planning familial des FPS**

Place Saint-Jean, 1/2 • 1000 Bruxelles

☎ 02 515 04 89

Courriel : [cpf@mutsoc.be](mailto:cpf@mutsoc.be)

Site : [www.planningsfps.be](http://www.planningsfps.be)



Avec le soutien de



la Fédération Wallonie-Bruxelles



et son réseau associatif et socio-sanitaire

