

NEWSLETTER n°1 - Octobre 2024

Activités de partenaires au associations proches du CCCA

1. Activité organisée par la plateforme provinciale des CCCA , en collaboration avec les communes et CCCA de Namur.

Le 1^{er} octobre aura lieu la journée internationale de la personne âgée !
A cette occasion, une nouvelle campagne « boîtes jaunes » sera diffusée : (rappel de son existence, mise à jour du schéma de médication, comment se la procurer, comment impliquer maisons médicales, médecins, pharmaciens, ASD, CSD ???). Toute offre de collaboration peut être adressée à egalitedeschances@ville.namur.be .



The infographic is divided into several sections:

- La fiche comporte les données de santé de la personne, ou encore les coordonnées des proches, des soignants et des soignantes.** D'autres documents utiles peuvent être placés dans la boîte. Cartes de donneur d'organe, du groupe sanguin, formulaires de déclaration anticipée, ...
- CONCRÈTEMENT**
 - Contactez votre commune pour obtenir votre kit SENIOR FOCUS gratuit.
 - Complétez la fiche de renseignements avec votre médecin traitant ou une autre personne de confiance.
 - Placez la fiche à l'intérieur de la boîte jaune.
 - Placez la boîte jaune dans la porte de votre réfrigérateur.
 - Collez l'autocollant sur la face intérieure de la porte d'entrée de votre domicile.
- PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS...** **SENIOR FOCUS**
- PLUS D'INFORMATIONS** après de votre commune ou sur www.province.namur.be
- SENIOR FOCUS** En cas d'urgence, chaque minute compte. **SENIOR FOCUS AMÉLIORE LA PRISE EN CHARGE de la PERSONNE en DANGER au DOMICILE**
- SENIOR FOCUS, UN DISPOSITIF AUSSI SIMPLE QU'EFFICACE**
 - Que contient le kit SENIOR FOCUS ?**
 - une boîte en plastique de couleur **jaune**
 - une fiche de renseignements à compléter
 - un autocollant
 - Dans quelles situations SENIOR FOCUS est utile ?** SENIOR FOCUS est utile en cas d'intervention des secours suite à une chute, un malaise, ... Grâce aux informations contenues dans la boîte, la prise en charge est plus **facile** et **rapide**.
 - À qui s'adresse SENIOR FOCUS ?** SENIOR FOCUS s'adresse aux personnes âgées, aux personnes isolées et à toute autre qui en fait la demande.
- COMMENT FONCTIONNE SENIOR FOCUS ?**
 - 1 Un autocollant à l'intérieur de la maison**

L'autocollant SENIOR FOCUS permet aux services de secours de **mettre rapidement la main sur les informations** dont ils ont besoin. Ce dernier est collé à l'intérieur de la maison, sur la porte d'entrée. Il doit rester **invisible** de l'extérieur afin d'éviter d'attirer l'attention de personnes mal intentionnées.
 - 2 Une boîte dans le réfrigérateur**

Le réfrigérateur est visible et présent dans la plupart des habitations. Il est important de **placer la boîte dans la porte de réfrigérateur** pour faciliter le travail des services de secours. La couleur **jaune** de la boîte permet de la trouver facilement, sans la confondre avec d'autres boîtes.
 - 3 Des informations complètes et correctes dans la boîte**

Les informations utiles sont écrites sur la fiche de renseignements placée dans la boîte. Pour rendre l'intervention des secours la plus efficace possible, une **mise à jour des informations doit être faite régulièrement** et au minimum une fois par an. La personne concernée remplit la fiche, avec l'aide de son médecin traitant ou d'un proche. La boîte est livrée avec plusieurs exemplaires de la fiche de renseignements. La fiche est également téléchargeable sur le site internet de la Province de Namur.

2. La 11^{ème} édition de la semaine des Aidants-proches du 30 septembre au 06 octobre 2024

La **Semaine des Aidants-Proches** est un événement annuel en Wallonie et à Bruxelles qui met à l'honneur les personnes qui consacrent leur temps et leur énergie à aider un proche en situation de dépendance.

Plus d'infos : [Semaine des aidants-proches 2024 - Accueil - Semaine des Aidants-Proches \(semaineaidantsproches.be\)](http://Semaine des aidants-proches 2024 - Accueil - Semaine des Aidants-Proches (semaineaidantsproches.be))



3. ALTEO et la MC organisent deux cycles de séances de soutien aux aidants proches à Namur et Andenne

Altéo et la MC organisent deux nouveaux cycles de séances en soutien aux Aidants Proches, à Namur et Andenne. Pour chaque cycle, 4 séances vous sont proposées :

- Qui sont les aidants proches ?
- Les impacts de la relation d'aide
- La communication entre l'aidant et son proche
- Comment s'aider soi-même ?

Vous accompagnez un proche porteur d'un handicap ? Choisissez plutôt le Cycle Aidants Proches de Namur.

- Dates : le jeudi 3 octobre, le jeudi 14 novembre, le lundi 16 décembre et le jeudi 6 février de 14h à 16h
- Lieu : Maison du Travail, Place L'Ilon, salle TAN à Namur

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie de type Alzheimer ? Choisissez plutôt le Cycle Aidants Proches d'Andenne.

- Dates : les mardis 15 octobre, 26 novembre, 14 janvier et 11 mars
- Lieu : Centre de soins Sainte-Barbe, rue Emile Godfrind 101 à Seilles

Infos pratiques

- Intervenante : Valentine Charlot, psychologue et co-fondatrice de l'asbl Le Bien Vieillir
- Séance de clôture 100% bien-être : le mardi 22 avril 2025 à Seilles
- Infos et inscriptions : mc.be/cap-namur | namur@alteoasbl.be | 0478 71 19 24

- Inscription au cycle complet souhaitée
- Participation gratuite mais affiliation au mouvement Altéo demandée (15 €)



MC. Avec vous pour la vie.

Éditeur responsable : Association Mutualité Chrétienne de Belgique, 1000 Bruxelles, au 02 2224 2000. Photos : F. Adrien Breyer, M. P. P. / M. P. P.

Dates : jeudi 3 octobre, jeudi 14 novembre, lundi 16 décembre, jeudi 6 février
Lieu : Maison du travail
Place l'Ilon, 1- salle TAN
5000 Namur

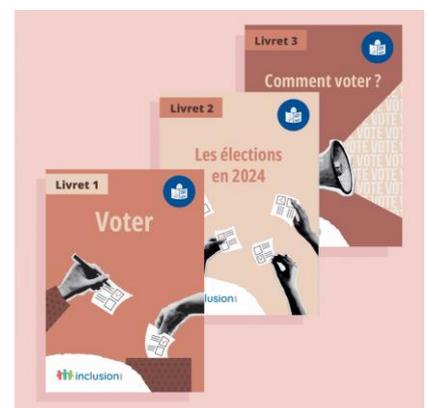
Plus d'infos : mb.be/cap-namur –
namur@alteoasbl.be 0478/71.19.24

4. Les élections locales du 13 octobre

L'ASBL Inclusion a édité 3 brochures « Facile à lire et à comprendre » intitulées :

- Voter
- Comment voter
- Les élections en 2024

Vous pouvez les consulter en ligne via le lien : [3 livrets sur le vote en Belgique - Inclusion ASBL \(inclusion-asbl.be\)](https://inclusion-asbl.be)



4. Conférences autour du microbiote

Solidaris et le Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse (CHRSM) vous proposent **3 rencontres avec des experts** pour faire le plein d'informations. Ces rencontres seront complétées par **2 ateliers culinaires** pour vous aider à prendre de nouvelles habitudes.



- **Le 17 octobre 2024 dès 18h30 à Saint-Servais** : Nutrition, Microbiote & Prévention des maladies : Comment renforcer son immunité ?
Intervenant : **Pierre Van Vlodorp, nutrithérapeute et naturopathe** ;
- **Le 12 novembre 2024 dès 18h30 au CHRSM à Auvélais** : Nouveautés sur le microbiote et ses applications dans les disciplines médicales.
Intervenant : **DR. Ruffin Ntounda, gastro-entérologue** ;
- **Le 14 novembre dès 18h30 au CHRSM à Namur** : Microbiote et maladies digestives.
Intervenant : **DR. Colin Dumont**.

Infos et inscriptions obligatoires : 081/777.225 ou par mail : communication325@solidaris.be.

5. Atelier sur le thème de la mobilité douce organisé par la plateforme provinciale des CCCA et l'ASBL « Tous à pied »

Une réunion sur le thème de la mobilité douce se tiendra, **le mardi 8 octobre prochain** de 9h30 à 12h30 à la **MAP/Campus provincial**, rue Henri Blès, 190 c - 5000 Namur (salle Confluence) pour réfléchir ensemble sur base des questions reprises sur le document annexé.

Intéressé·e ?

Rendez-vous y avec votre questionnaire complété (seul.e ou à plusieurs) ; il servira de base pour les échanges. Nous vous rappelons que plusieurs membres par CCCA sont les bienvenus pour discuter ensemble de cette thématique importante au sein des communes.

Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, nous vous demandons de bien vouloir confirmer votre présence par retour de mail pour **le 2 octobre au plus tard** adressé

à : lise.bouko@province.namur.be

6. Modules de formation au numérique organisés par la plateforme provinciale des CCCA en collaboration avec « Technobel ».

Il s'agit de modules de formation au numérique, destinés à des aînés qui souhaiteraient devenir "réfèrent numérique" pour accompagner d'autres aînés au sein de leur Commune.

Intéressé·e·s ?

Contenu :

1. **Utilisation d'une boîte mail**

Apprenez à créer, utiliser et gérer une boîte mail pour communiquer facilement avec vos proches et accéder à des services en ligne. Ce module couvre l'envoi et la réception de messages, l'organisation des courriels, ainsi que la gestion des contacts et des pièces jointes.

1. **Utilisation d'un smartphone ou d'une tablette**

Découvrez les fonctionnalités de base des smartphones et des tablettes. Ce module vous guide dans l'utilisation des appels, messages, applications, photos et plus encore, pour profiter pleinement des avantages de ces appareils modernes.

1. **Réseaux sociaux et messageries**

Initiez-vous aux réseaux sociaux et aux applications de messagerie pour rester connecté avec votre famille et vos amis. Apprenez à créer des comptes, publier des photos, envoyer des messages et assurer votre sécurité en ligne.

1. **Surfer sur internet, mot de passe et arnaques**

Naviguez en toute sécurité sur Internet grâce à ce module. Apprenez à rechercher des informations, créer et gérer des mots de passe solides, et reconnaître les arnaques en ligne pour protéger vos données personnelles.

1. **Services bancaires, e-guichet, Its Me, ...**

Facilitez vos démarches administratives et financières en ligne. Ce module vous montre comment utiliser les services bancaires en ligne, accéder aux e-guichets, et utiliser des applications sécurisées comme Its Me pour simplifier vos transactions et vos interactions avec les administrations.

Candidatures à introduire auprès de egalitedeschances@ville.namur.be

Commune de :
Village de :

<h2>Les Seniors et la mobilité piétonne</h2>
--

- Au quotidien, vous déplacez-vous fréquemment à pied ? Oui – Non

- Pour quel type de trajet vous déplacez-vous à pied ?
 - Pour faire des courses
 - Pour vous rendre à des rendez-vous médicaux
 - Pour vous rendre dans des lieux de services (coiffeur, poste, administration communale,...)
 - Pour vous rendre à des activités culturelles et/ou sociales
 - Pour rendre visite à des connaissances, des ami·e·s, de la famille
 - Pour prendre soin d'une autre personne
 - Pour prendre les transports en commun
 - Pour sortir votre animal de compagnie
 - Pour vous promener, faire des balades
 - Autres :
.....
.....

- Rencontrez-vous des difficultés pour vous déplacer à pied, en termes d'aménagement de votre environnement de marche ?
.....
.....
.....
.....

- De quoi auriez-vous besoin pour faciliter vos trajets à pied ? Que vous manque-t-il pour marcher autour de chez vous ?
.....
.....
.....
.....

- Avez-vous connaissance de difficultés que rencontrent d'autres personnes seniors pour se déplacer à pied ? Quels aménagements pourraient être mis en place pour les aider ?
.....
.....
.....
.....