

1TOIT 2AGES NEWS

ASBL 1toit2Ages, rue Sneessens, 16, 1040 Etterbeek - Responsable rédaction : M. Mouthuy
www.1toit2ages.be direction@1toit2ages.be 0475/93.28.28



Mot de la présidente

Chers membres d'1 Toit 2 Ages,

C'est parti ! La rentrée 2015 est lancée et vous êtes maintenant plus de 250 binômes en Belgique à vivre joyeusement la belle expérience du logement intergénérationnel au sein de l'ASBL.

Et vous n'êtes pas seuls...! Dans le monde entier, de nombreux binômes se forment, avec toujours à la clé l'envie de partage, d'échange, de services et de joie.

Tout juste rentrée d'Australie où se déroulait le 4ème Congrès Mondial de Homesharing, j'ai pu mesurer l'importance de créer un « bon » binôme, admirer leur diversité, toujours constater la richesse que cela apporte à l'un et à l'autre, de la Tasmanie au Japon en passant par l'Allemagne.

Tous les âges s'y retrouvent et chez nous c'est avec joie que nous avons fêté et accompagné ce mois-ci notre plus « jeune » senior pour ses 94 bougies... Bravo Madame !

Un binôme, Une histoire...

Madame S. : « Il faut dire que Sandie est très sérieuse et donc parfois moins disponible quand elle rentre des cours. Je profite de sa présence après son travail. Nous dînons ensemble et ça, c'est très agréable. Sandie fait des courses pour moi au Carrefour. Parfois, quand elle n'est pas en examens, nous faisons des petites balades et ça me fait beaucoup de bien ! Sandie prépare aussi le petit déjeuner et des tas de petites choses au quotidien. Sa présence est vraiment très agréable car elle est toujours de bonne humeur ! »

Sandie : « J'ai choisi cette formule car il m'était inconcevable de passer mes journées seule. J'aime pouvoir partager mes événements de la journée



Dans ce numéro

Mot de la présidente	1
Un binôme, Une histoire	1
Rester autonome autant que possible	2
Petits gestes pour (grandes) économies	2
Promenade fleurie dans un jardin montois	3
Bénévole dans une maison de retraite	3
La photo du semestre	4
Coup de cœur lecture	4
Un peu de détente...	4

Alors que les événements sont parfois sombres, n'oublions pas d'admirer la nature qui nous entoure et qui, par ses couleurs automnales, nous émerveille et nous rappelle combien la vie est belle. Bonne fin d'année et bonne lecture à tous !

Claire de Kerautem.



« Grâce à votre association, j'ai pu venir étudier en Belgique. »

(Sandie, future infirmière)

avec quelqu'un et pouvoir apporter à Madame S. un peu de chaleur dans son quotidien. Grâce à votre association j'ai pu venir étudier en Belgique sinon ça n'aurait pas été possible financièrement pour moi. Je vous dois une partie de ma réussite en tant que future infirmière. »

Rester autonome autant que possible

En 2014, Helen Thomas et Lionel de Wouters ont chacun de leur côté orienté leur carrière vers l'aide aux personnes âgées. Deux projets complémentaires !

Tip-Top : un catalogue d'objets bien pensés

« Dans mon entourage, une personne âgée avait souvent besoin de notre aide, et demandait des objets difficiles à trouver », se souvient Helen Thomas. Profitant des potentialités offertes par Internet, Helen Thomas lance « Tip-Top », un catalogue d'objets en ligne destinés au plus âgés et à leurs proches. Hygiène, cuisine, déplacement... autant de domaines où l'on apprécie de garder une certaine autonomie, et pour lesquels Tip-Top propose des objets bien utiles. Entre autres, un ouvre-bocal automatique, un chauffe-pied pour l'hiver, un charriot de courses avec un siège pour se reposer, un téléphone dont on peut personnaliser les touches par des photos, un pilulier électronique... L'offre est sans cesse étayée sur demande.

Le catalogue sera également disponible en version papier à partir de janvier 2016.

Infos : www.seniortiptop.com

info@seniortiptop.com ou 0494/64.24.58

Walter & Betty : des services de proximité

Pour Lionel de Wouters, l'idée de lancer une petite entreprise de services pour seniors naît également de sa propre expérience : une proche a dû partir en maison de repos car elle n'arrivait plus à s'en sortir seule dans certaines démarches du quotidien. Suite à ce déménagement forcé, Lionel de Wouters décide de développer l'aide à domicile pour les seniors. Il met l'accent sur le contact personnalisé, un service sur mesure et rapide. Walter et Betty propose à son public une palette de services très variés, qui s'élargit de jour en jour : transports, courses, petits dépannages à domicile, jardinage, ménage, soutien informatique... et même lecture, jeux de société et compagnie.

Une charte « éthique » encadre les prestations fournies par Walter & Betty. En cas d'intervention pour l'un ou l'autre service, Lionel avertit toujours l'environnement proche du senior.

Infos : www.walteretbetty.com

lionel@walteretbetty.com 0474/91.17.77

Petits gestes pour (grandes) économies

Au quotidien, il est possible de réduire sa consommation d'énergie sans y sacrifier son confort. Voici quelques idées pour économiser l'eau, l'électricité ou le gaz...*

- Dans la cuisine : ne pas oublier le couvercle sur les casseroles. L'eau bout trois fois plus rapidement quand il y a un couvercle sur la casserole.

- Débrancher les chargeurs et éteindre complètement les appareils en veille. Les chargeurs d'ordinateurs, de GSM ou de brosse à dents consomment de l'énergie si la prise n'a pas été débranchée. Les téléviseurs, micro-ondes, chaînes hi-fi non utilisés mais « en veille » consomment de l'énergie.

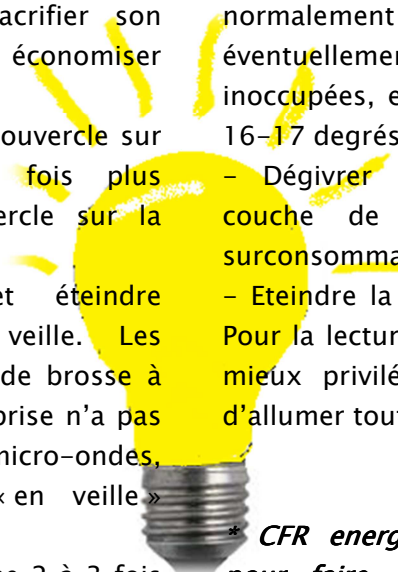
- Une douche de 5 minutes consomme 2 à 3 fois moins d'eau qu'un bain.

- Une température de 19-20 degrés assure normalement un intérieur agréable (avec éventuellement un pull). Dans les pièces inoccupées, en cas d'absence ou pendant la nuit, 16-17 degrés suffisent.

- Dégivrer régulièrement le surgélateur : une couche de givre de 1 cm entraîne une surconsommation de 75%.

- Eteindre la lumière dans les pièces inoccupées. Pour la lecture ou les travaux de précision, il vaut mieux privilégier un éclairage local plutôt que d'allumer toute la pièce.

* **CFR energie.wallonie.be** : « 101 idées futées pour faire des économies d'énergie dans le ménage »



Promenade fleurie dans un jardin montois

Comment mieux célébrer le printemps qu'en allant se promener au cœur de la nature qu'il nous offre ? Les membres montois d'1Toit2Ages se sont retrouvés dès lors en nombre dans un jardin à la française. Ici, entre les parterres de buis, deux milliers de tulipes fleurissent chaque année dans le courant du mois de mai.



« *Autrefois, la tulipe était une fleur de luxe !* ». La propriétaire des lieux rappelle qu'au 17^{ème} siècle, cette fleur originaire de Hollande était tellement rare que son bulbe servait de monnaie d'échange et faisait l'objet de nombreuses spéculations... C'était l'un des mieux côtés en bourse ! Aujourd'hui, plus question de « tulipomania » : la meilleure façon de faire fructifier son bulbe, c'est de le planter dans son jardin !

Loin des grands musées et autres monuments mis à l'honneur par son statut de Capitale Européenne de la Culture 2015, Mons recèle des merveilles plus cachées, dont ce très beau jardin à la française !



Christiane, 71 ans, bénévole dans une maison de repos

Témoignage d'un membre d'1Toit 2Ages qui a choisi la voie du bénévolat.

« *Mardi, j'étais vraiment contente de pouvoir y retourner !* » Après plusieurs semaines de convalescence, Christiane a enfin fait son retour dans la maison de repos de Grand-Leez, où elle travaille comme bénévole depuis trois ans.

Ce qui l'a poussée à s'engager ? « *J'étais veuve et il fallait que je bouge* » se souvient-elle. « *J'ai pensé au bénévolat, qui était en plus quelque chose d'utile. Je suis allée me présenter, j'ai passé un petit questionnaire* ».

Rapidement, cette ancienne employée de l'administration se fait une place au sein de l'équipe d'ergothérapie. « *Ce sont tous des jeunes. Et puis en même temps, on s'occupe des personnes âgées.* » C'est donc dans une ambiance intergénérationnelle qu'elle contribue, deux fois par semaine, aux animations avec les résidents de la maison. Café, jeux de société,

goûters d'anniversaire, peinture, promenades quand le temps le permet, escapades à la mer, au Bois des Rêves... Les activités sont nombreuses. A l'approche des fêtes de fin d'année, un nouvel atelier de pliage des serviettes a été mis sur pied.

« *Etre sociable, savoir s'adapter, ne pas se plaindre, être toujours de bonne humeur* » : voilà, selon Christiane, les exigences de sa mission à Grand-Leez. « *Ce bénévolat, ça m'apporte beaucoup. J'ai toujours été habituée à donner, et pas à recevoir. Ici, c'est donnant-donnant. Je leur rends service et eux me donnent leur gentillesse. Quand je suis revenue mardi, les résidents étaient heureux de me voir* ».

A côté de ce bénévolat, Christiane fait du vélo, de la marche, elle lit et puis elle consacre du temps à ses cinq petits-enfants... De quoi mener une retraite bien active !

La photo du semestre



Les 4, 5 et 6 novembre derniers, l'Association a pris part au **4^{ème} Congrès mondial Homeshare**, à Melbourne. Des associations pour le logement intergénérationnel venant du monde entier (Japon, Allemagne, France, Espagne, Royaume-Uni, Etats-Unis, etc.) s'y sont rassemblées afin d'échanger et partager leurs expériences et ambitions. Prochain rendez-vous dans deux ans, à Madrid !

♥ Le coup de cœur d'1Toit2Ages ♥

Valérie Perrin, *Les oubliés du dimanche* : un roman touchant, plein d'humanité, un grand livre sur l'amour.

Justine, jeune fille de 21 ans, travaille comme aide-soignante dans une maison de retraite. Elle aime le contact avec les personnes âgées, elle aime surtout les écouter. Justine nous livre deux récits, celui d'Hélène, une des pensionnaires de la maison de retraite dont elle retrace la vie et celui de sa famille qui, comme dans beaucoup de familles, a des non-dits, des secrets enfouis depuis longtemps. Deux histoires où l'amour est le centre du récit. *Les oubliés du dimanche* est à lire absolument, c'est poignant, impossible à lâcher.



Un peu de détente...

HORIZONTALEMENT

1. Qui fait scandale.
2. Dame de compagnie.
3. Tient en son pouvoir.
4. Jour de loisir. On y soigne sa tenue.
5. Remettre à sa place.
6. Egalité parfaite.
7. Précéda Capone à Chicago. Troua.
8. Cibles de chasseurs. Cela ne peut pas être le mot de la fin.
9. Symbole chimique de l'argon. Il bavarde en se lissant les plumes.
10. Peut-être le mot de la fin. Une mode économique.
11. Partir fonder la colonie.
12. Se met sur le do. On la glisse sous les draps.

VERTICALEMENT

- A. Boris, Nicolas ou Ivan. Ne pas progresser.
- B. Située au sud. Qui peut choquer l'auditeur.
- C. Suivre à la trace. Poudres astringentes.
- D. Suit le Pater sur un chapelet. Tricher avec des dés. Il arrose Saint-Omer.
- E. Mauvais restaurants. Céréales à petits grains.
- F. Remplir de boue. Va le cœur battant.
- G. Qui joue un rôle. Entourés, mais bloqués.
- H. Décalé dans le temps.

Mots
croisés

