

Gros plan sur

Du répit pour les aidants proches

Lorsqu'un conjoint, parent, enfant ou ami perd son autonomie, ce sont souvent les proches qui prennent en charge à domicile la personne devenue dépendante. Cette prise en charge a d'importantes répercussions financières mais aussi psychologiques et sociales. Soutenu par la MC Liège et en collaboration avec Altéo, l'UCP mouvement social des aînés a organisé un séjour pour ces aidants accompagnés de leurs proches dépendants. En Marche a rencontré les participants de ce projet pilote.

L'aidant proche est la personne qui, bénévolement, vient en aide à une personne fragilisée de son entourage qui, en raison d'une maladie et/ou d'une déficience physique, mentale ou psychique, requiert une disponibilité importante et, souvent aussi, une assistance personnalisée pour les actes de la vie quotidienne.

Une bouffée d'oxygène

Présence, activités domestiques, assistance au repas, nursing, soins, démarches administratives, soutien psychologique..., les aides prodiguées peuvent revêtir différentes formes. La MC Liège, Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) et l'UCP (mouvement social des aînés) se sont intéressés aux difficultés rencontrées par les personnes vivant sous le même toit. Ils ont proposé à cinq couples un séjour de cinq jours de répit au Domaine de Nivezé (Spa).

"L'objectif était de donner une bouffée d'oxygène aux aidants", explique Pierre Halkein, Président de la régionale de Liège de l'UCP et initiateur du projet. "Partant du constat que leur situation ne doit pas être facile tous les jours, on leur a proposé un moment de répit pour souffler, respirer, se ressourcer et recharger leurs batteries".

Francine, dont le mari est atteint de la maladie d'Alzheimer, a accueilli le projet avec enthousiasme. Trois jours avant son départ, elle nous confiait ses attentes : "J'aspire à du repos, de la détente... et moins de stress causé par la maladie, la surveillance continue. Nous partons chaque année à la mer mais en location. Donc je dois m'occuper des courses et des repas. J'ai besoin de souffler car tout devient un poids à la longue..., j'ai beaucoup d'arthrose. Mon mari ne voit pas pourquoi il doit y aller, il est chez nous comme en maison de repos du matin au soir ! Mais il le fait pour moi, pour que je n'ai rien à faire".

Malou, quant à elle, n'a pas tout de suite perçu que le séjour lui était destiné : "J'ai d'abord pensé à mon mari, complètement dépendant. Il a subi trois AVC (1) en 2009. Depuis, je vis au jour le jour. Je fonctionne plus pour lui que pour moi mais pas par obligation. Tout le monde me dit que c'est lourd mais je le fais volontiers ; ça ne me pèse pas même si c'est

source de fatigue. Au départ, si j'ai accepté de participer à ce séjour, c'est parce que je voulais qu'il se rende compte que la vie pouvait reprendre, lui donner un nouveau souffle à la vie".

Un programme adapté

Si le séjour a été pensé et construit pour l'aidant, rien n'aurait été possible sans une prise en charge de l'aidé. "On a fait appel à Altéo pour son expertise dans l'accompagnement", explique Olivier Loesborgh, Directeur du département socio-éducatif de la MC Liège. "L'idée était que l'UCP prenne en charge l'aidant pendant que les volontaires d'Altéo s'occupent de l'aidé".

Pour compléter cet encadrement, une infirmière et une ergothérapeute du service social de la MC accompagnent également le groupe.

Sur place, les activités communes (gym douce, atelier informatique, balades, thermes de Spa...) alternaient avec les activités séparées. Malou, Francine, Martine et Alphonsine ont ainsi pu s'initier à l'art floral, se détendre lors d'un atelier d'esthétique ou encore profiter des temps de parole (encadrés par une assistante sociale de la MC) pour partager vécus, expériences et difficultés rencontrées.

Michel, volontaire, témoigne : "Progressivement, on a cassé des chaînes : on a modifié les places à table pour que les aidants se retrouvent ensemble et puissent échanger ; les volontaires se sont occupés des aidés pour que les aidants puissent faire des activités plus physiques... Le groupe est devenu très complice". Il avoue avoir aussi beaucoup appris : "Je n'avais jamais effectué de toilettes et on m'a demandé de raser et de laver Jean-Marie avec l'aide de quelqu'un d'Altéo. J'ai accepté et, finalement, on a beaucoup ri. C'était très détendu !"

Conjoint, parent mais aussi enfant

On a souvent l'idée que les aidants accompagnent des personnes âgées. Suite à un grave accident de moto et 21 mois d'hospitalisation, le fils de Martine, devenu hémiplégique, est revenu vivre à la maison. "Je ne fais plus d'activité pour moi, confie-t-elle. Tout le monde est fort nerveux, les caractères ont changé. Quand on reste tout le temps à la

maison, on n'a plus beaucoup de contact vers l'extérieur en-dehors des kinés, infirmières... Ici, on relâche un peu, on rencontre d'autres personnes ayant des problèmes similaires, qui ont les mêmes gestes au quotidien".

Michel (informaticien retraité) se souvient de la réaction du jeune garçon lors de l'atelier informatique : "Je l'ai vu rire aux éclats ! Je lui ai montré quelques trucs sur internet : les courses car c'est un accro de motos, comment télécharger de la musique... Il est sorti de l'atelier en voulant un ordinateur et je lui ai proposé de repasser chez lui pour l'aider".

Et après ?

Arrivés au terme du séjour, accompagnants et participants affichent le même enthousiasme.

Pour Martine, les bons moments passés n'occulent pas la dure réalité : "A la maison, il va nous falloir quelques jours pour réaliser qu'on est de retour. On retombe directement dans le système habituel mais on devrait prendre de nouvelles résolutions. En tout cas, on est partant pour un nouveau séjour !"

Comme le présentait Francine, son mari n'a pas souhaité participer aux activités mais cela n'a pas empêché celui-ci de profiter de ses temps libres, comme il le dit lui-même : "Ce sont des vacances donc je préfère lire



Lors des activités proposées pendant le séjour, Alphonsine découvre, avec une conseillère en image, les couleurs qui mettent son visage en valeur.

© St. Bonifant

le journal ! J'ai pu me détendre et me reposer mais c'est trop court". De son côté, Francine reconnaît que le séjour lui a fait du bien : "Cela m'a distrait et je me suis sentie entourée, aidée. C'était aussi un répit psychologique. J'ai découvert les thermes de Spa et j'y retournerai certainement...".

Jeanne Dreesen (volontaire et Présidente d'Altéo Liège) se réjouit que le séjour ait permis d'ouvrir d'autres pistes comme les séjours Altéo :

"Dans la relation aidant-aidé, le couple est presque trop soudé. L'aidé empêche sur le temps de l'aidant et, au début du séjour, il y avait une culpabilité des aidants par rapport aux accompagnateurs. Mais ils ont évolué dans le sens souhaité : le répit ! Si, quand elle rentre chez elle, une seule personne se dit à 14h45 : "à 15h, je vais chez le coiffeur", on a gagné".

¹ Accident Vasculaire Cérébral

Vacances adaptées à Nivezé

Le Domaine de Nivezé est un centre de convalescence et de vacances entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite.

Vous souhaitez profiter de quelques jours de vacances dans un environnement paisible et découvrir les richesses de la région de Spa ? Le Domaine de Nivezé met à votre disposition des chambres individuelles ou doubles entièrement adaptées aux personnes à mobilité réduite et équipées (salle de douche, télévision, téléphone et coffre). Vous pouvez également bénéficier de soins de kinésithérapie (moyennant une prescription médicale) et de diététique (consultations et repas gratuits).



Tarif 2011 en pension complète - membre MC

PÉRIODES	PRIX PAR PERSONNE, EN COUPLE	PRIX PAR PERSONNE, ISOLÉE
Basse saison (du 7/1 au 29/4 et du 28/10 au 23/12)	43,90 EUR au lieu de 52,70 EUR	46,90 EUR au lieu de 55,70 EUR
Haute saison (du 29/4 au 28/10 et du 23/12 au 6/1)	54,80 EUR au lieu de 65,75 EUR	57,80 EUR au lieu de 68,75 EUR

Taxe de séjour communale : 0,90 EUR/jour - Forfait de 6,50 EUR pour séjour de moins de 3 nuitées
Réductions enfants : -50% (2-6 ans) et -25% (7-12 ans)

Plus d'infos et réservations : 087/79.03.14 ou accueil@niveze.be



Formation

Et toi tu manges quoi ? Petits débats entre ados

L'alimentation est un thème délicat à aborder avec les adolescents. Infor Santé propose aux enseignants et éducateurs de découvrir son dossier pédagogique lors d'une formation le mercredi 25 mai prochain.

Promouvoir la santé chez les jeunes, ça ne s'improvise pas. Dans cette période de rébellion par excellence, il convient de ne pas risquer la confrontation en assénant des messages fermés, mais plutôt de favoriser l'esprit critique, la prise de recul, les échanges. Pour y arriver, la mise en débat est un outil particulièrement adapté.

Fast-food, régimes, produits light, publicité, alimentation durable, activité physique... y sont développés et prennent la forme du débat.

"Et toi, tu manges quoi ? Petits débats entre ados" est un dossier pédagogique édité par la MC pour permettre aux professionnels d'oser cette expérience avec les jeunes de 14 à 18 ans. Théorie et pratique se côtoient pour donner à l'animateur toutes les clés en mains pour réussir une action de sensibilisation à l'alimentation saine. Fast-food, régimes, produits light, publicité, alimentation durable, activité physique... y sont développés et prennent la forme du débat via l'animation du "frasbee", sorte de vrai ou faux où les jeunes doivent prendre position et argumenter.

Pour le découvrir, le service Infor Santé organise une formation au cours de laquelle vous pourrez vous essayer à la technique du frasbee mais aussi mieux comprendre les adolescents et les aborder de manière efficace.



Quand ? Le mercredi 25 mai de 13h30 à 16h30.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

Pour qui ? Ouvert à tout professionnel en contact avec des jeunes de 14 à 18 ans. Formation et dossier gratuits.

Plus d'infos et inscriptions :
04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be



Conférence-débat

Ressources et pensions



L'UCP, mouvement social des aînés, organise une conférence sur l'avenir des pensions.

Aujourd'hui, les banques créent le doute quant à l'avenir des pensions, et les assureurs nous proposent une couverture pour tout ce qui ne nous arrivera jamais... Pourquoi ? Comment ? A tort ou à raison ?

Emile Dermouchamps, vice-président de l'UCP régionale de Liège, présentera les perspectives d'avenir des pensions et la position de l'UCP face à nos dirigeants.

La présentation laissera place à des échanges et débats.



Christel Grégoire du service Pension de la MC Liège interviendra comme consultante dans le domaine administratif et pourra aiguiller ceux qui le désirent, de manière personnelle après la conférence.

Quand ? Le jeudi 12 mai à 14h.
Où ? A la Maison des Travailleurs,

rue Collard Trouillet 23 à 4100 Seraing. Entrée gratuite.

Plus d'infos et inscriptions :
04/336.56.18 ou patricia-bastin@hotmail.com

Emile Dermouchamps, vice-président de l'UCP régionale de Liège, présentera les perspectives d'avenir des pensions et la position de l'UCP face à nos dirigeants.

ÇA SE PASSE

Printemps des associations à Visé

Les associations socioculturelles de l'entité de Visé se réunissent le temps d'une journée pour se faire connaître et vous rencontrer dans une ambiance conviviale. Animation musicale, bar et espace petite restauration. L'UCP-Sports Seniors Basse Meuse vous invite à le rejoindre sur son stand.

Quand ? Le samedi 14 mai de 11h à 17h.

Où ? Dans le cloître du Centre Culturel, rue du Collège 31 à 4600 Visé. Entrée gratuite.

Plus d'infos : 04/374.85.69.

Conférence-débat : le cri des glaces

Dans le cadre du cycle "Paroles du soir", le Centre culturel d'Ans/Alleu vous propose une conférence-débat avec Alain Hubert, ingénieur civil et entrepreneur, écrivain, guide de montagne et explorateur belge.

"Plus que jamais, le temps des actes et des mots qui font bouger s'impose. Il nous faut écouter le cri des glaces : demain est déjà là". Ce signal d'alarme est lancé par celui qui est aussi le fondateur et président de La Princess Elisabeth Station depuis 2002. "Les glaces m'ont toujours appelé, dit-il. Dorénavant, ce sont nos sociétés qu'elles appellent".

Les humains ont-ils vraiment la capacité et les technologies pour apporter une réponse à la menace climatique ?

Quand ? Le mercredi 18 mai à 20h.

Où ? Au Centre Culturel d'Ans, place des anciens Combattants 1 à 4432 Ans-Alleu.

PAF ? 9 EUR - 7 EUR en vente - 1,25 EUR (Article 27).

Plus d'infos et préventes : 04/247.73.36.

Formation : animer une sortie oiseaux

Les oiseaux : une belle porte d'entrée pour sensibiliser le grand public à son environnement proche. Animer sans être "ornitho", réaliste ? Réponse sur le terrain avec des activités diversifiées et un échange de pratiques d'animation.

Où ? A Esneux.

Quand ? Le samedi 14 mai de 9h à 17h.

PAF ? 18 EUR.

Plus d'infos et inscriptions : 04/250.75.00 ou formation@education-environnement.be

Souper-spectacle

Le Groupe vocal "I Canta Storia" réunit une trentaine de chanteuses et chanteurs italiens, belges et autres. Sous la Direction musicale de Line Adam, ils s'attachent à faire revivre les airs traditionnels de l'Italie profonde.

Ils vous convient à un souper-spectacle (repas 3 services) dans l'ancienne caserne Fonck.

Où ? A l'Institut Saint-Luc, boulevard de la Constitution 41 à 4020 Liège.

Quand ? Le samedi 28 mai à 18h30.

PAF ? 25 EUR - 12 EUR pour les moins de 12 ans.

Plus d'infos et réservations : 0473/54.37.00 ou l.zorzi@skynet.be

Fête des plantes en pays de Liège

Pour fêter ses 10 ans d'existence, l'association "Jardins en Pays de Liège" organise sa 1^{ère} fête des plantes au profit de l'asbl "Enfants d'un même père" qui accueille des enfants handicapés.

Outre l'exposition et la vente de plantes, des expositions artistiques et littéraires sont prévues dans les salons du château. Les enfants ne seront pas oubliés !

Où ? Au château de Sartay, rue Pierre Henvard 64 à 4053 Embourg.

Quand ? Le dimanche 29 mai de 10h à 18h.

PAF ? 6 EUR.

Plus d'infos et inscriptions : 0499/18.60.92 ou www.jardinsenpaysdeliege.be

Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordnatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be