

# Guide des Aînés de la Commune d'Assesse

Edition 2018



Editeur responsable : C. Marchal - Échevine des Aînés

## Mes numéros urgents - Mes contacts

### Numéros urgents

Service médical urgent	112
Pompiers	112
Police	112
Croix-Rouge	105
Accident – Agression	112
Centre anti-poisons	070 245 245
Centre des brûlés	071 44 80 00 ou 02 268 62 00

### Services d'aide

Télé-Accueil	107
Centre de prévention du suicide	0800 32 123
Cancerphone	0800 15 801
Alcooliques anonymes	078 15 25 56
Numéro vert pour les Aînés	0800 16 210
Respect Seniors	081 30 57 43

### Services divers

Panne d'électricité du réseau	078 78 78 00
Rupture de canalisations d'eau-SWDE	087 87 87 87
« STOP CARD » (bloquer carte bancaire)	070/344 344
« DOC STOP » (perte de la carte d'identité)	0800/21 23 21 23 ou +32 2 518 2123 si le 0800 n'est pas accessible.

### Mes contacts

Famille	Mutuelle
Médecin traitant	Dentiste
Infirmier(ière)	Pédicure
Pharmacien(ne)	Coiffeu(r)(se)
Assistant(e)social(e)	Vétérinaire
Ophtalmologue	Voisin(e)(s)
Kinésithérapeute	
Orthopédiste	

Mon numéro de registre nationale : ..... - ..... .....



## Sommaire

► Mes numéros urgents et mes contacts	2
► Ma santé	4
► Ma vie quotidienne	6
► Mon logement	8
► Mon environnement	9
► Ma mobilité	9
► Ma sécurité	9
► Mes loisirs	11
► Succession et dernières volontés	12
► Représentants au C.C.C.A.	12

## Edito

Notre population « senior » est demandeuse de « services », juste retour de ce qu'elle a donné tout au long de sa vie. Non seulement dans le domaine du soin - même si pour nos plus âgés, c'est un sujet d'importance pour une meilleure qualité de vie - mais, plus généralement, en matière de savoir-être : nous attendons un regard bienveillant, une oreille qui nous entende, des instants de partage, de convivialité, ... une présence.

Si la critique est « facile » sur notre monde de plus en plus égoïste et « connecté », il est juste de mentionner les belles initiatives locales qui se sont créées ces derniers temps pour tisser à nouveau du lien social de proximité : citons dans le désordre, les marcheurs de Florée, la création d'un Alzheimer Café, la naissance de Sart-Aînés à Sart Bernard, les visites au domicile de nos plus âgés en collaboration avec la Croix Rouge, la deuxième édition du guide des aînés, la « naissance » d'une référente Aînés au CPAS dédiée à l'accompagnement de nos « moins jeunes » pour les aider efficacement. Sans oublier « l'existant » mentionné dans notre guide : les services officiels communaux et du CPAS attentifs aux difficultés liées au vieillissement, les cercles 3X20, la Maison d'Accueil Communautaire de Maillen, le service voiturage de CAIAC, ...

Avec cette constatation évidente : une présence renforcée de dizaines de volontaires sur le territoire de nos villages. Leur présence active dans nos réseaux de solidarité, chez nous, démontre à suffisance que oui, nous avons du cœur, oui les bénévoles sont présents pour donner du temps et de l'amitié. Oui, ainsi, nos liens de proximité sont renforcés.

Magnifiques exemples de solidarités concrètes. Souhaitons que le futur voit leurs actions davantage appuyées et soutenues. Merci mesdames et messieurs les bénévoles !

Philippe Stevaux,  
Président du Conseil Consultatif Communal des Aînés.

## Ville Amie des Aînés (VADA)

La Province de Namur, dans sa volonté d'encourager et de soutenir toutes formes de cohésion sociale, œuvre par des actions intergénérationnelles. C'est la raison pour laquelle elle est attentive à la place des aînés au sein de la société. Elle soutient les communes dans la mise en place d'une politique en faveur des aînés conforme aux recommandations de l'OMS dans le programme VADA.

En 2016, notre commune s'est engagée dans le processus VADA, dans le cadre d'un partenariat avec la Province. C'est ainsi qu'en mars 2017, nous avons créé le COPIL (comité de pilotage local), son objectif étant l'amélioration de la qualité de vie des citoyens à partir de la dynamique locale, travaillant de manière concertée entre les différents partenaires intersectoriels et multi réseaux et en s'appuyant sur la participation citoyenne à toutes les étapes d'un projet. En 2017, le COPIL s'est penché sur le projet de réalisation d'une plaine de jeux à Assesse.

Pour toutes personnes désireuses d'intégrer le COPIL ou de recevoir plus d'informations concernant le processus VADA ou le COPIL :

- Christiane Marchal - Échevine des aînés: 0498/39 25 50
- Philippe Stevaux - Président du CCCA 083/65 58 23

### MÉDECINE GÉNÉRALE



#### La santé

**Définition :** La santé est un état de bien-être physique, mental, social, mais ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Elle implique que tous les besoins fondamentaux de la personne soient satisfaits, quel que soit son âge.

#### Informations nécessaires au bien-être de la personne âgée :

**Santé physique :** Pour votre facilité, inscrivez le nom et le numéro de téléphone de votre médecin de famille, de votre infirmière, de votre kiné, sur le formulaire réservé à cet emploi en page 2.

**Médecins généralistes** (traitants): voir ci-contre

**Besoin d'un spécialiste :** cardiologue, pneumologue, ORL, ophtalmologue, gastro-entérologue, cancérologue, endocrinologue, urologue, chirurgie abdominale, orthopédique, vasculaire et cardiaque, faites-vous guider par votre médecin de famille.

#### Nouveau

L'asbl CAIAC a développé sous la forme d'un carnet de format pratique, un outil de liaison entre les différents intervenants au domicile des personnes âgées en perte d'autonomie. Ce carnet regroupe toutes les informations d'ordre médical qu'il est essentiel d'avoir sous la main à tout moment, et plus particulièrement en cas d'intervention urgente.

#### Renseignements:

Véronique CORNETTE, coordinatrice CAIAC:  
0471/08 01 02 ou caiac.coordination@gmail.com

### Les pharmacies

#### Haulot-Bauche SPRL

Chaussée de Marche, 30A à 5330 Assesse - 083/65 70 65

#### MISSION Christiane

Rue du Fays, 1 à 5336 Courrière - 083/65 50 31

### Médecins généralistes

#### CANIVET Pierre

Rue de la Brasserie, 4 à 5330 Assesse - 083 65 52 74

#### GOFFAUX Bernard

Rue de Lustin, 62C à 5330 Maillen - 0475 61 98 27

#### HERNANDEZ Juan

Rue du Fays, 43A à 5336 Courrière - 083 65 52 36

#### HUBERT Jean-Benoît

Rue du Fays, 43A à 5336 Courrière

083 65 52 36 - jb.h@netcourrier.com

#### HUBERT Léon

Rue du Fays, 43A à 5336 Courrière - 083 65 52 36

#### IPPERSIEL Eléonore

Rue du Fays, 43A à 5336 Courrière - 083 65 52 36

#### JANNE Bénédicte

Rue Jaumain, 16A à 5330 Assesse - 083 65 50 33

#### LAROCHE Catherine

Chaussée de Marche, 74 à 5330 Assesse

0477 94 07 74 - catherine.laroche@medi-meuse.be

#### LECOMTE Michel

Rue Jaumain, 16A à 5330 Assesse - 083 65 50 33

#### MAYARD Guy

Rue Morimont, 39 à 5330 Sart-Bernard

081 40 15 20 - g.mayard@wordonline.be

#### POTIER Amélie

Chaussée de Marche, 74 à 5330 Assesse - 0474 38 17 45

#### VAN DEN BERGH Michel

Ivoy, 7 à 5330 Maillen - 081 41 20 43

### Les cliniques et hôpitaux

#### CHU UCL Namur asbl

• **Dinant :** Rue Saint-Jacques, 501 à 5500 Dinant  
Tél. : 082/21 24 11

• **Godinne :** Avenue Docteur G. Thérasse, 1 à 5530 Yvoir  
Tél. : 081/42 21 11

• **Sainte-Elisabeth :** Place L. Godin, 15 à 5000 Namur  
Tél. : 081/72 04 11

#### CHR (Saint-Camille) de Namur

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185 à 5000 Namur - 081/72 61 11

#### Clinique Saint-Luc de Bouge

Rue Saint-Luc, 8 à 5004 Bouge - 081/20 91 11

### Les maisons de repos

Voir « Mon logement »: page 8

### LES PHARMACIES ET MÉDECINS DE GARDE

**Pharmacies:** 0903 99 000 - www.pharmacie.be

**Médecins:** 1733: en semaine (après 18h),  
le week-end et les jours fériés.

## Les mutuelles actives chez nous

Nous sommes, pour la plupart d'entre nous, assurés et donc remboursés dans le cadre de l'assurance obligatoire (cotisations prélevées à la source de nos revenus) pour les soins de santé. Pour cela, il est impératif d'être inscrit à une mutuelle de son choix ou à la Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie Invalidité.

- Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie Invalidité: 081/73 29 33
- Mutualité Chrétienne: 081/24 48 11
- Mutualité Libérale: 081/23 18 23
- Mutualité Neutre Munalux: 081/25 07 60
- Mutualité Solidaris: 081/77 77 77
- Mutualité Partenamut: 02/549 76 70
- Mutualité Omnimut: 078/15 21 48
- Mutualité Securex: 078/15 93 00

En sus de ces remboursements, on peut obtenir auprès de sa mutualité uniquement (et donc pas la CAAMI), des remboursements de l'assurance complémentaire offerts aux affiliés en ordre de cotisation comme par exemple : frais d'hospitalisation, frais de transport consultation spécialiste, soins dentaires, transport médical, inscription à un club de sport,...

## Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ)

Son objectif est le soutien à une vie de qualité tant dans l'accompagnement des personnes âgées, des personnes handicapées ou des citoyens en perte d'autonomie.

- appel gratuit HANDICAP: 0800 16061 (anciennement AWIPH)
- appel gratuit SENIORS: 0800 16210

**Bureau de Namur:** Place Joséphine Charlotte, 8 à 5100 JAMBES - 081/33 19 11 - br.namur@aviq.be  
Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 16h30

## Les soins palliatifs

Vous êtes âgé ; vous êtes atteint d'une maladie incurable ; vous arrivez en fin de vie ; vous et vos proches désirez être accompagnés par du personnel spécialisé qui vous apportera les soins nécessaires, le réconfort et la sécurité, afin que vous puissiez terminer paisiblement votre parcours de vie en toute sérénité et dans la dignité, entouré par vos proches.

- **Foyer St François :** rue L. Loiseau, 39A à 5000 Namur - 081/74 13 00
- **Association des soins palliatifs en Province de Namur (ASPPN) :** rue Charles Bouvier, 108 à 5004 Bouge - 081/43 56 58
- **Fédération Wallonne des soins palliatifs (soins à domicile)** rue des Brasseurs, 175 à 5000 Namur - 081/22 68 37

**Nouveau**

## ALZHEIMER CAFÉ

*Les rencontres Alzheimer  
Café en toute convivialité et  
discretion*



S'asseoir autour d'une tasse de café pour parler, échanger et retrouver le plaisir d'être ensemble dans un espace social. L'Alzheimer Café a pour objectif de créer un dialogue ouvert et sans tabou sur la maladie, de rompre l'isolement social des malades et de leur proches. L'atmosphère conviviale qui règne à l'Alzheimer Café permet de briser les tabous et donne aux personnes malades un sentiment d'appartenance, de reconnaissance et d'acceptation.

L'Alzheimer Café entend informer et soutenir les personnes atteintes de la maladie et leurs proches.

Venez nous rejoindre **chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois à 14h** dans les locaux de la **Maison d'Accueil Communautaire:** Ruelle du Pouillu, 7 à Maillen.

**Contact:**

Véronique CORNETTE, coordinatrice CAIAC:  
0471/08 01 02 ou caiac.coordination@gmail.com

## La Clinique de la Mémoire

Si vous ou un de vos proches souffrez de troubles de la mémoire et que ces troubles rendent votre vie de tous les jours difficile, la Clinique de la Mémoire du « CHU UCL Namur, site Godinne » peut vous épauler en vous proposant un accompagnement pluridisciplinaire. Parlez-en à votre médecin traitant. Votre mutuelle peut prendre en charge jusqu'à 25 séances par an : CHU UCL Namur, site Godinne : 081/42 33 21

## Les services de coordination de soins et d'aide à domicile

Si vous avez besoin de plusieurs aides ou soins à domicile, ces SERVICES sont là pour vous aider à les mettre en place et les organiser selon vos souhaits. Ils permettent de faciliter votre vie quotidienne.

- Aide & Soins à Domicile - A.S.D. (Mutualité Chrétienne): 081/25 74 57
- Centrale de Services à Domicile - C.S.D. (Mutualité Solidaris): 081/77 71 00
- COSEDI asbl (Mutualité Libérale): 078/15 10 00
- Namur Assistance asbl (pluraliste): 081/74 33 84
- Service Provincial d'Aides Familiales (S.P.A.F.): 082/74 38 38
- Aide à Domicile en Milieu Rural (A.D.M.R.): 082/61 15 50

## L'aide domestique

Pour tout renseignement concernant les deux services décrits ci-dessous, nous vous invitons à prendre contact avec Mme Laurence DEGIVES, responsable de l'asbl ALE Assesse.

Esplanade des Citoyens, 4 à 5330 Assesse  
Tél. : 083/63 68 23 - GSM: 0476/07 98 98

### La section ALE

Vous avez besoin d'aide pour l'entretien de votre jardin, des petits travaux non rencontrés dans le circuit normal du travail, ... Vous pouvez faire appel à ce service et des demandeurs d'emplois de longue durée ont la possibilité de travailler pour vous.  
Coût : 5,95 €/heure (déductible fiscalement).

### La section Titres services

Un service d'aides ménagères et un atelier de repassage « Faut l'Fer » sont à votre service pour tous travaux de nettoyage à votre domicile, la lessive, le repassage (à domicile ou au sein de l'atelier), la préparation de repas.  
Coût : 9 €/heure (déductible fiscalement).

## AUTRES SERVICES

- **Le Service Provincial d'Aides Familiales (SPAF) :**  
082/74 38 38
- **Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR):**  
082/61 15 50
- **Aide & Soins à Domicile (ASD) :** aide familiale, aide-ménagère, garde malade: Avenue de la Dame, 93 à 5100 Jambes  
081/25 74 57 - aideetsoinsadomicilenamur.be
- **Centrale de Services (CSD) :** aide familiale, aide-ménagère, garde malade: Chaussée de Waterloo, 172 à 5002 Saint-Servais  
081/77 7100 - csd.namur@solidaris.be

### Nouveau

## DONNER DE LA VIE À L'ÂGE (DVA)

Vous avez plus de 60 ans, besoin d'un coup de main ou d'un service qui n'existe pas dans votre région, un N° de téléphone (gratuit) 0800/17 500 vous renseignera clairement sur les possibilités pour répondre à votre besoin.

## Vos animaux de compagnie

Que faire si vous êtes hospitalisé(e) ou en voyage ? Contactez un parent, un ami ou un voisin pour une aide temporaire. Sinon, votre vétérinaire peut vous conseiller sur votre choix d'une pension pour animaux ([www.pagesdor.be](http://www.pagesdor.be)).

**L'animal confié doit être en ordre de vaccination !**

## Les repas

Les services traiteurs à domicile:

### Le Vivier des Tilleuls

Rue des Tilleuls, 9 à 5330 Assesse  
0472 30 50 45 - [levivierdestilleuls@gmail.com](mailto:levivierdestilleuls@gmail.com)  
[www.levivierdestilleuls.be](http://www.levivierdestilleuls.be)

### Traiteur Tasiaux

Rue de Wagnée, 6A à 5334 Florée  
0475 44 29 93 - [info@traiteurasiaux.be](mailto:info@traiteurasiaux.be)

## Energie

**Vous avez des questions relatives à l'énergie ?**

Prenez contact avec le CPAS d'Assesse:  
Mme Ingrid ULENS : 083/61 54 82

Permanence : vendredi de 13h30 à 15h30

### Nouveau

## REPAIR CAFÉ DE JASSOGNE

*Vous avez un objet que vous souhaitez faire réparer ou réparer vous-même ?*

**Le Repair Café de Jassogne** compte 12 réparateurs bénévoles qui se relaient pour réparer gratuitement les objets apportés par les visiteurs. Les ateliers ont lieu chaque dernier samedi du mois (sauf juillet, août et décembre).

### Renseignements:

Grande ferme de Jassogne  
rue de Jassogne 6 à 5332 Crupet  
0474 26 89 23 - [atelier.jassogne@gmail.com](mailto:atelier.jassogne@gmail.com)  
[www.repaircafe.be](http://www.repaircafe.be)

## Les lieux de culte

Dans la commune, il y a deux « secteurs pastoraux ». Celui d'Assesse qui regroupe les villages d'Assesse, Courrière, Crupet, Florée, Maillen et Sorinne-la-Longue. L'autre, celui d'Andoy, auquel appartient Sart-Bernard. (<https://paroisseassesse.be>)

Secteur	Prêtre ou référent	Contact
Assesse	Abbé Giovanni Sannino	0491/52 54 42
	Abbé Noël Mpolo	0488/32 56 78
	Père Jean Beckers	0471/49 35 16
Andoy (Sart-Bernard)	Abbé Patrice Moline	081/40 00 23

La paroisse est une communauté, chrétienne, parmi d'autres dans notre vie sociale. Cette communauté invite ses membres à rendre des services à tous, comme par exemple, les visites aux malades. Elle est ouverte à votre participation active.

## Le C.P.A.S. (Centre Public d'Action Sociale)

Service social général C.P.A.S : cpas@assesse.be  
Tél.: 083/61 54 89 - Fax : 083/65 66 19

### Nouveau LE SERVICE « RELAIS-AÎNÉS »

Depuis mai 2017, le Service Social du CPAS met un travailleur social

supplémentaire à votre disposition dans le cadre de son service « Relais-Aînés ».

Ce service a pour mission générale d'assurer un accueil particulier et de proximité à toutes les demandes émanant des aînés, de leurs aidants proches ou des professionnels amenés à intervenir chez eux. L'assistante sociale assure un accompagnement, un encadrement social et individuel des aînés de la commune. Elle collabore avec le réseau dans la réflexion et la mise en place de projets plus collectifs pouvant répondre aux besoins et/demandes des aînés.

**Contact:** Laurence SCHAERS: Assistante sociale 083/61 54 86 - laurence.schaers@assesse.be  
Permanence : le mardi et le jeudi durant toute la journée, ainsi que le mercredi matin.

## Handicap - Perte d'autonomie

En situation de handicap ou de perte d'autonomie, vous pouvez faire appel au service social du CPAS « Relais-aînés ». Mme Laurence SCHAERS: 083/61 54 86  
Permanence : le mardi et le jeudi durant toute la journée, ainsi que le mercredi matin.

## La Télévigilance à domicile (systèmes d'appel en cas d'urgence)

Pour l'installation d'une TELEVIGILANCE, vous devez disposer d'une ligne de téléphone fixe ou d'un abonnement GSM et l'opérateur se rend à votre domicile pour l'installer.

Euromut/Partena/Omnimut	TELESECOURS	02/478 28 47
Mutualité Chrétienne	VITATEL	078/15 12 12
Munalux/SNCB	TELEPRONAM	081/72 95 10
Mutualité Neutre/Mutualia	VIVAMUT	081/25 07 60
Province de Namur	TELEPRONAM	081/72 95 10
Solidaris	CSD	081/77 71 00

## L'écoute et l'information des personnes âgées – Service aux Aînés

**Nouveau HESTIA :** Des visites au domicile des personnes se sentant isolées sont rendues possibles grâce à une collaboration entre l'asbl CAIAC et la Croix-Rouge. Ces visites de courtoisie sont l'occasion de partager une tasse de café et un moment d'échange qui contribuent à rompre l'isolement.

**Renseignement :** Véronique CORNETTE: 0471/08 01 02

**A.N.A. (Avec Nos Aînés):** Service provincial qui intervient en situation de crise lorsqu'un aîné est en difficulté (liée au vieillissement). Ce service s'adresse à l'aîné comme à son entourage et le soutien psychologique ou psychosocial se déroule au domicile ou en institution. Contact : 081/77 67 33

### Numéros verts

- N° VERT accessible aux Aînés de Wallonie **pour toute information : 0800/16 210**
- N° VERT CATUPAN: « Questions d'aînés » (Centre d'appels unique pour les personnes âgées en province de Namur) : 0800/23 147 - numéro gratuit accessible du lundi au vendredi de 9h à 16h - à destination des aînés et de leur entourage privé et/ou professionnel.
- RESPECT SENIORS : **pour signaler toute maltraitance** au domicile comme en institution : 0800 30 330
- TELE ACCUEIL N°107 (gratuit)

## Pension

Pour toute question relative à votre pension, contactez:

- **le CPAS d'Assesse:** Mme Ingrid ULENS : 083/61 54 82  
Permanence : vendredi de 13h30 à 15h30  
Pour les compléments de revenus, Mme Ulens vous aidera dans les démarches relatives à la garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA)
- **le « Pointpension »** au numéro gratuit 1765.  
Gardez votre numéro de registre national à portée de main (indiqué sur votre carte d'identité).  
Permanence: lundi, mardi et mercredi: de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h30.  
rue Godefroid, 35 à 5000 NAMUR

## Les aides externes à la commune

- **Alzheimer** : 0800/15 225
- **Baluchon Alzheimer** (Service pour aider les aidants proches à prendre un peu de répit) : 02/673 75 00
- **« Le Bien Vieillir »** (Guidance et info sur le vieillissement, services divers) : 081/65 87 00
- **A.P.I.A. (Aides aux personnes isolées âgées)** : 0472/77 88 37 : contact avec des prestataires de services et les bénéficiaires.

### Tout savoir si vous restez à domicile

#### Adapter votre logement

##### CPAS ASSESSE

**Handicontact:** Mme Ingrid Ullens 083/61 54 82

##### MUTUALITE CHRETIENNE

Espace Solival : solutions pour plus d'autonomie.

Une salle d'exposition est visible au CHU de Mont-Godinne. Les ergothérapeutes se rendent au domicile pour une évaluation complète :

070/22 12 20

##### SOLIDARIS – HANDYINFO

**information, conseil, solutions pour l'aménagement du logement :**

081/77 71 00

#### « Bien vivre chez soi »

Il s'agit d'une **plate-forme de soutien** qui permet d'aider les personnes âgées qui ont des problèmes d'autonomie, à continuer à vivre chez elles. Sur demande, la plate-forme offre des conseils gratuits en matière d'aménagement du domicile et d'aides techniques, matérielles, financières, etc.

Rue de la Rivelaine, 21 à 6061 CHARLEROI

Par téléphone au n° Vert Gratuit : 0800 16 061

bienvivrechezsoi@awiph.be

<http://bienvivrechezsoi.be>

#### Un coup de main pour des petits travaux?

- Vous êtes une personne seule, isolée, âgée ou à mobilité réduite.
- Vous avez des petits travaux domestiques à réaliser mais vous n'y arrivez plus : vider des caves, des greniers, des petits entretiens d'espaces verts, peinture,...
- Vous avez envie de rompre votre solitude, par exemple en recevant de l'aide bénévole donnée par des jeunes dynamiques et motivés de notre entité qui travailleront sous contrat de travail étudiant durant tout le mois de juillet dans le cadre du projet « **Été Solidaire, je suis partenaire** » subventionné par la Région Wallonne.

#### En savoir plus :

Prenez contact avec Mme Annick Lissoir, éducatrice de rue pour le Service Social Général du CPAS d'Assesse.

Esplanade des Citoyens, 2 à 5330 Assesse  
083 61 54 85 ou 0473 44 22 21

### Tout savoir si vous quittez votre domicile

#### Les logements publics

- La Résidence-services sociale de Jambes : CPAS de Namur : 081/33 70 11
- Service Action Logement : le CPAS met régulièrement à jour une liste de logements privés à louer à prix modérés : 083/61 54 81

#### Maisons de repos (M.R.), Maisons de repos et de soins (M.R.S.), Résidences Services, Court-Séjour, Centres d'Accueil de Jour, Centres de Soins de Jour, ...

- Des renseignements généraux peuvent être demandés au CPAS : 083/61 54 81
- A Namur, l'ASBL Sénoah répond à vos questions quant au choix d'un nouveau logement souhaité par rapport à votre situation actuelle. Pour de multiples raisons, la recherche d'un lieu de vie ADAPTÉ est parfois nécessaire. L'asbl vous écoute et vous conseille dans cette recherche par téléphone et sur rendez-vous (conseils juridiques, pratiques, etc. gratuits).

La Maison de Repos n'est pas la seule alternative : il existe d'autres lieux de vie ...

#### Habitats groupés, intergénérationnels, Résidences avec Services

Sénoah peut aussi vous informer sur ces habitats particuliers par téléphone ou sur rendez-vous (services gratuits).

**ASBL SENOAH** : Permanences sociales du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h.

Avenue Cardinal Mercier, 22 à 5000 NAMUR

Tél. : 081/22 85 98 - [www.senoah.be](http://www.senoah.be)

#### LE SERVICE « LOGEMENT »

- Service communal du Logement : 083/63 68 99 - [logement@assesse.be](mailto:logement@assesse.be)
- CPAS : Mme Brigitte Delcorde: 083/61 54 81  
0478/63 34 27 - 0478/63 41 46

#### Bon à savoir

Pour les travaux, ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural) dispose d'ouvriers polyvalents. Ce service est mis à disposition des personnes connues et aidées par ADMR.

**Renseignements:** ADMR: 082/611 550



## Mon environnement

### Quels sont les différents sacs poubelle ?

- Sacs réglementaires PMC du BEP au prix de 3,00 € pour 20 sacs.
- Sacs réglementaires pour déchets organiques du BEP au prix de 3,00 € pour 10 sacs.

### Où peut-on se les procurer ?

- Intermarché à Assesse;
- Office du Tourisme à Crupet ;
- Administration communale ;
- La P'tit Boutique à Maillen.

Retrouvez les conseils d'utilisation et la liste des points de vente des sacs biodégradables sur le site internet du BEP: [www.bep-environnement.be](http://www.bep-environnement.be)

### Bon à savoir

Il est possible d'obtenir une réduction de 25 euros sur la taxe de traitement des immondices pour les personnes souffrant d'incontinence, et ce sur base d'un certificat médical. L'obtention d'une intervention de votre mutuelle est aussi possible dans ce cadre. Vous pouvez obtenir tous les renseignements auprès du service social « relais-aînés » du CPAS 083/61 54 86.

### Où se situe le parc à conteneurs pour le tri des déchets sur l'entité d'Assesse?

Chaussée de Marche, au lieu-dit « Corioule »,  
à 5330 Assesse  
Tél.: 083/65 68 24 - GSM: 0471/56 66 01  
Horaire : ouvert du mardi au samedi de 9h à 17h.

### Objets encombrants, comment s'en débarrasser ?

Le service est assuré, pour le compte de la commune, par « LA RESSOURCERIE NAMUROISE ».

Chaussée de Waterloo, 484 à  
5002 Saint-Servais  
Tél.: 081/26 04 00  
[info@laressourcerie.be](mailto:info@laressourcerie.be)  
[www.laressourcerie.be](http://www.laressourcerie.be)



## Ma mobilité

### Transports organisés dans la commune

Le service de voiturage de l'ASBL CAIAC : accessible à toute personne, habitant la commune, qui rencontre des difficultés de déplacement (courses alimentaires, rendez-vous médical, démarches administratives, visite à un proche, ...). Le chauffeur bénévole conduit la personne et, si elle le souhaite, peut l'accompagner à son rendez-vous et l'aider, par exemple, à porter les sacs de courses, ...

Une participation de 0,30 €/km est demandée, avec un minimum de 3€ quel que soit le trajet. Ce dernier est calculé depuis le point de départ du bénévole.

**Inscription et renseignements** auprès de Mme Véronique CORNETTE au 0471/08 01 02.

### Transport pour les personnes âgées et/ou à mobilité réduite (autre que celui organisé par la Commune)

HANDICAP et MOBILITE A.S.B.L. : Transport collectif pour toutes raisons, hors médicale, dans un rayon de 30 km. Réservation : minimum 2 jours à l'avance et 1 mois maximum. Un accompagnant est admis si son aide est indispensable. Ce dernier voyage gratuitement. Les animaux en laisse sont admis. Tél.: 081/21 21 01 - Fax : 081/21 55 47 [info@handicapmobilite.be](mailto:info@handicapmobilite.be)

### Nouveau

Une nouvelle structure est à votre disposition pour vous renseigner dans le choix du service le plus adapté à vos déplacements.

**CAPN**, un numéro d'appel unique (gratuit), est ouvert aux résidents en province de Namur:  
**0800 822 90**

### Transport en commun

Vous pouvez, en fonction de votre situation, obtenir certaines réductions sur les transports en commun. Si vous avez perdu un objet ou votre abonnement dans le bus ou le train, vous pouvez contacter:

- le TEC Namur-Luxembourg : 081/253 555
- la SNCB: 02/528 28 28 (tous les jours de 7h à 21h30)

### Bon à savoir

Une partie des frais liés à vos transports médicaux peut être remboursée par votre mutuelle. Conservez soigneusement vos certificats médicaux et factures.

# Guide des Aînés

## Ma sécurité



### La police et les inspecteurs de proximité

Zone de Police des Arches - Poste d'Assesse:  
083/66 06 30  
Rue des Fermes 11A - 5330 ASSESSE : de 8h30 à 11h  
En dehors des heures, l'appel sera dévié vers Andenne.



Zone de Police des Arches - Poste d'Assesse

**Chef de poste:** Inspecteur Principal : M. Michaël LIBERTIAUX

#### Agents de quartier:

- Maillen et Courrière : Mme Bénédicte MILICAMPS
- Assesse centre et Crupet: M. Laurent PÉTRISOT
- Le zoning d'Assesse, Florée, Sorinne-la-Longue et Sart-Bernard: Mme Joëlle DELEU

### Les conseils utiles pour accroître votre sécurité

#### En cas d'agression, former le 112

#### Sécurité chez vous

- L'éclairage des couloirs, des escaliers et des pièces est-il suffisant ?
- N'y a-t-il rien au sol sur lequel vous risquez de trébucher, de glisser ?
- Pouvez-vous vous déplacer sans risquer de vous accrocher ?
- Avez-vous une liste des numéros d'urgence près de tous les téléphones de la maison ?
- Pouvez-vous contacter facilement vos voisins ?
- Avez-vous des détecteurs de fumée ?
- Vos portes et fenêtres ferment-elles bien ?

#### Sécurité à l'extérieur

- Vos entrées sont-elles bien éclairées ?
- Vos escaliers, vos trottoirs et votre terrasse sont-ils équipés de rampes, de surface antidérapante; ne sont-ils pas encombrés ?
- Votre numéro de maison est-il bien visible? Y a-t-il votre nom sur votre boîte aux lettres ?
- N'oubliez pas de vider votre boîte aux lettres.

### Le vol ou la perte de ma carte d'identité ou bancaire

#### Que faire en cas de perte, de vol de ma carte d'identité ?



En cas de perte ou de vol, vous devez immédiatement :

- faire une déclaration au bureau de police de l'endroit où vous avez constaté la perte ou le vol ou au service de la population de la commune de votre résidence principale ;
- appeler 'DOC STOP' au numéro 0800 2123 2123. Vous pouvez utiliser ce numéro partout dans le monde. Dans les pays où le 0800 n'est pas accessible, il faut téléphoner au 0032 2 518 2123.

#### Que faire en cas de perte, de vol de ma carte bancaire ?

En cas de perte, de vol ou de carte avalée, vous devez faire bloquer votre carte de banque via Card Stop. Ce service est disponible 24 heures sur 24 au numéro 0032 70 344 344. Veillez également à déposer plainte dans les 24 heures auprès du service de police local.

**Ne jamais communiquer un code, une donnée bancaire personnelle : ni par téléphone, ni par mail, ni par sms.**

### LES POMPIERS ET LE « CENTRE DE SECOURS »

- Former le **112**
- Service médical d'urgence : **112**
- Police **112**

© OTA

### Les clubs de 3X20

Club des Aînés d'Assesse	M. Joseph MERCIER: 083/21 11 47 Chaussée de Marche, 30 à 5330 Assesse
Club des Aînés de Courrière	Mme Irène LAMBERT: 0473/45 11 93 Rue de l'Abbaye, 17A à 5336 Courrière
Club des Aînés de Crupet	M. Jean-Pierre BEAURIN: 0474/21 26 04 Rue Saint-Joseph, 6 à 5332 Crupet
Club des Aînés de Florée	Mme Béatrice GORDENNE: 083/67 89 29 Rue du Pré Delloye, 10 à 5334 Florée
Club des Aînés de Maillen	M. Jacques GEIRNAERT: 083/65 56 58 Rue du Tailfer, 3 à 5330 Maillen
Club des Aînés de Sart-Bernard	Mme Pascale BRICHARD: 0479/72 62 87 Rue Euragne, 28 à 5330 Sart-Bernard

### La liste des groupements, clubs, etc.

Nous vous invitons à vous référer aux pages « Vivre à Assesse » du Guide pratique afin de visualiser l'ensemble des clubs et groupements sur l'entité d'Assesse qui pourraient vous intéresser : yoga, gymnastique, club de marche, chorales, ...

A l'extérieur de la commune, des animations spécifiques, culturelles ou sportives sont organisées pour les aînés :

- U.T.A.N. (Université du 3<sup>ème</sup> Age): 081/72 42 26
- ENEO: 081/24 48 13 - eneo.namur@mc.be
- ENEO VACANCES: 081/24 48 97 - eneo.namur@mc.be
- ENEO et ENEO SPORT: 081/42 07 32 - eneosport.namur@mc.be
- ALTEO: 081/24 48 17 - alteo.namur@mc.be (service aux personnes malades ou handicapées: vacances, accompagnement et transport)
- ESPACE SENIORS: 081/72 93 57
- LIGUE LIBERALE DES PENSIONNES: 081/24 03 68

### La bibliothèque communale

Indépendamment du prêt de livres et de jeux, une initiation à l'informatique est organisée régulièrement.

#### Renseignements:

Bibliothèque communale  
Esplanade des Citoyens, 5  
à 5330 Assesse  
083/65 63 49  
info@biblio-assesse.be  
www.biblio-assesse.be



©Bystef2015

### Les jardins communautaires

L'occasion de bouger « agréablement » et de participer à des travaux de jardinage : semis et repiquage, récolte, en toute convivialité.

**Le jardin potager communautaire d'Assesse**  
Renseignements auprès de M. Pierre LACROIX au  
083/65 54 22 ou au 0484/63 71 03.

**Nouveau**

### LE JARDIN COMMUNAUTAIRE DE CRUPET

Responsable: Philippe BARBE  
0496 33 08 79

### La Maison d'Accueil Communautaire de Maillen

La Maison d'Accueil Communautaire de Maillen, gérée au quotidien par l'asbl CAIAC, accueille chaque vendredi des aînés de tous les villages de l'entité.



©Thomas Coucq

Une quinzaine de personnes participent à ces journées, organisées autour de la préparation du repas. Des activités variées sont proposées l'après-midi en fonction des désirs des bénéficiaires. L'objectif est de préserver au maximum l'autonomie des aînés et par là de favoriser le maintien à domicile.

#### Renseignements:

Véronique CORNETTE, coordinatrice CAIAC:  
0471/08 01 02 ou caiac.coordination@gmail.com

### CAIAC RECHERCHE DES VOLONTAIRES

CAIAC est à la recherche de nouveaux bénévoles, soit pour mettre leur véhicule et/ou leur temps à disposition de leurs concitoyens, soit pour faire profiter les aînés de leur talent culinaire, ou encore pour encadrer les activités de la Maison d'Accueil Communautaire.

Quels que soient vos talents et motivation, il y a sûrement une forme de bénévolat pour vous au sein de l'asbl CAIAC.

#### Renseignements:

Véronique CORNETTE, coordinatrice CAIAC:  
0471/080102 ou caiac.coordination@gmail.com

## Dispositions en matière de succession et dernières volontés

### La déclaration et le choix du mode de sépulture

Il existe différents types d'inhumation:

- L'inhumation dans une concession ;
- La crémation suivie de l'inhumation;
- La crémation et dépôt d'une urne dans un columbarium;
- La crémation avec dispersion des cendres sur une aire de dispersion prévue à cet effet. Depuis peu, la dispersion des cendres peut se faire dans un endroit autre que le cimetière (ex: son jardin ou en mer du Nord ou ...).
- Le don de son corps à la science. Dans ce cas, il convient d'introduire une demande écrite à l'Université de Namur. Adresse: rue de Bruxelles, 53 à 5000 Namur Tél.: 081/72 43 47

Toutes les informations concernant les démarches à accomplir peuvent être obtenues auprès de l'entrepreneur des pompes funèbres ainsi qu'auprès du Service Population-Etat civil : 083/63 68 55.

### Les dispositions à prendre en matière de concession et/ou de cimetière

Plus de renseignements sur le règlement général de police sur les cimetières peuvent être obtenus auprès des services techniques de la commune d'Assesse au 083/63 68 24.

### Les procédures en matière de succession et dernières volontés

En ce qui concerne les testaments, droits de succession et donations notamment, il est utile de consulter un notaire. Ses conseils sont gratuits et garantis.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site: [www.notaire.be](http://www.notaire.be) ou vous adresser à la Maison des Notaires, rue Borgnet, 13 à 5000 Namur Tél.: 081/22 21 09

### Vade-mecum réalisé par le Conseil Consultatif Communal des Aînés avec la collaboration des services communaux et le CPAS d'Assesse.

Ce guide est offert par le Conseil Consultatif Communal des Aînés à tous les aînés d'Assesse.

Vous pouvez vous le procurer auprès du secrétariat du C.C.C.A. Commune d'Assesse  
Esplanade des Citoyens, 4 à 5330 ASSESSE  
Tél. : 083/63 68 99  
Fax: 083/65 54 70  
Courriel: [aines@assesse.be](mailto:aines@assesse.be)

Les renseignements contenus dans le guide sont ceux connus à la date d'édition. Malgré tout le soin apporté à sa réalisation, certaines erreurs et omissions peuvent apparaître. Merci de bien vouloir les signaler au secrétariat du C.C.C.A. ou auprès de votre représentant repris ci-contre.

## REPRESENTANTS AU C.C.C.A.

### ÉCHEVINAT

MARCHAL Christiane:  
083/65 64 41  
rue du Pourrain, 11 à 5330 Assesse

### PRÉSIDENT

STEVAUX Philippe:  
083/65 58 23  
rue de la Fagne, 18 à 5330 Assesse

### ASSESSE (5330)

- BOUVEROUX Marie-Françoise  
083/65 55 00  
chaussée de Marche, 27
- LAURENSIS Jean-Luc:  
083/65 61 08  
rue du Pré à l'Aune, 5
- LAYON Jules: 083/65 56 82  
rue Saint-Roch, 36
- MARCOLINI Nadia:  
083/65 61 08  
rue du Pré à l'Aune, 5
- MERCIER Joseph: 083/21 11 47  
chaussée de Marche, 30

### COURRIERE (5336)

- LAMBERT Irène: 083/21 86 75  
rue de l'Abbaye, 17A

### CRUPET (5332)

- BARBÉ Philippe: 0496/33 08 79  
rue des Loges, 1
- BEAURIN Jean-Pierre:  
0474/21 26 04  
Rue Saint-Joseph, 6

### FLOREE (5334)

- CREVITS Marie-Claire:  
083/65 55 92  
rue de la Croix, 6
- QUEVRIN Honoré: 083/65 66 05  
rue Ste-Geneviève, 7
- VAN WONTERGHEM Jean:  
083/65 58 50  
rue des Rowis, 4

### MAILLEN (5330)

- GEIRNAERT Jacques: 083/65 56 58  
rue du Tailfer, 3
- RASE Albert: 083/40 10 91  
rue de Lustin, 37

### SART-BERNARD (5330)

- DANS Monique: 081/40 07 23  
rue du Fwâr Pachis, 6
- MICHIELS Betty: 081/40 16 92  
rue Les Quartiers, 1