

CONSEIL CONSULTATIF DES SENIORS

PROCES-VERBAL DE LA REUNION DU 7/11/2019

Présents : Stéphane COLIN, Marie-Paule BOSCH, Nicole DARAS, Claude JOSSART, Agnès BERGER, Claude DAVISTER, José MAZUI, Edmond BAEYENS, André VAN DER AUWERA, Geneviève WARNANT, Marie-Paule HERDIES, Marianne BOEGAERTS.

Excusés : Jacqueline FOCROULLE, John HOOIJSCHUUR, Katty WOUTERS, Bernadette LETELLIER

ORDRE DU JOUR :

- Faciliter les contacts vers l'extérieur" ou coaching seniors, présentation par Madame Cécile Callewaert, coach de l'espace « Mieux être Coaching Brabant wallon »
- Projet de la "boîte jaune": réflexions des membres pour la réalisation
- Planning de soirées d'informations à propos du Viager
- Possibilité de former un nouveau groupe de quinquas.
- Soirée "Années 80" au WEX de Marche-en-Famenne (mars 2020).
- Divers

1. « Faciliter les contacts vers l'extérieur : présentation de Madame Cécile Callewaert, coach de l'espace « Mieux-être coaching BW »

Madame Callewaert, de Villers la Ville, ancienne fonctionnaire aux contributions, s'est recyclée dans le coaching pour seniors, en développement personnel. Depuis 2014, elle exerce ce métier à temps plein. Elle coache uniquement les individus et ne va pas en entreprise. Elle nous livre son expérience du coaching.

Définition du coaching : discipline de la relation d'aide, le coach va accompagner une personne ou un groupe d'individus pour atteindre un objectif ou un état désiré (la sérénité, la paix, ou un objectif comme la préparation de la retraite.)

Coaching = apprentissage d'autres attitudes, d'autres manières de penser, d'autres croyances pour aboutir à adopter d'autres comportements. Il faut changer certaines choses si les personnes veulent obtenir une autre vie, un changement de certaines choses s'impose : comportement, croyances, si le senior croit que sa vie est finie, il va se mettre en position inconsciemment pour que sa mort arrive

Pourquoi
coacher des
seniors ?

- éviter le placement des personnes en MRS en changeant leur environnement

⇔ Comment faire pour que la personne ait envie de vivre le plus longtemps possible chez elle, en bonne santé et en étant heureuse ? En aménageant son environnement et en faisant intervenir des services d'aide à domicile.

Pourquoi ce
coaching ?

Pour faire comprendre au senior l'intérêt de se prendre en main, parce que s'il n'a plus de but ou plus de sens, il va se laisser aller → perte de mobilité, dépression, maladie, accident ou addictions.

Au niveau des institutions, CPAS/Commune : investir dans le bien-être des seniors est un challenge important, parce qu'il n'y a pas assez de maisons de repos ; les pensions sont parfois trop basses par rapport au coût de l'hébergement en maison de repos, ou il n'y a pas d'héritier qui pourrait compléter le coût de l'hébergement en maison de repos. Les CPAS doivent alors suppléer à cela, ce qui a un sérieux impact financier pour la sécurité sociale : médicaments, suivis médicaux, payés par la collectivité ⇔ intérêt de se prendre en main et être acteur de sa vie..

Le coaching se démarque d'autres disciplines (conférences par ex.)



La personne travaille sur elle-même pour penser autrement, percevoir sa situation et son environnement différent, on évite le « yaka » : » Allez bouge-toi ! » » Prends soin de toi = quid ? » !

Les objectifs du coaching

- amener le senior à prendre conscience qu'il peut vivre chez lui le plus longtemps possible, en étant heureux, s'il le veut.
- poser les actes qui accompagnent.(aménagement du domicile par exemple)

Comment se passe une
séance de coaching ?

- ✓ Brainstorming par rapport au bien vieillir et garder une qualité de vie
- ✓ fonctionnement du cerveau : comment garder son cerveau au top ?

- Trouver un nouveau sens à sa vie, par exemple pour des personnes qui disent à 63 / 65 ans, je n'ai plus d'horizon (après la retraite)

- Identifier les forces et les faiblesses, que nous avons à tout âge, nous ne perdons ni nos forces ni nos faiblesses avec l'âge, on peut évoluer à tout âge.

- Faire les deuils :

- ✚ on termine une vie et on rentre dans une autre vie (à la pension par exemple)
- ✚ une difficulté de se mouvoir suite à un problème de santé: faire le deuil de la mobilité (on savait courir avant, plus maintenant)

- Peurs, freins, croyances qui limitent.

- Estime de soi



- ✓ mettre sur papier sa décision par rapport à la suppression / réduction de certaines choses, passer à l'action pour un changement.
- ✓ Le coach a une obligation de moyens, pas de résultats = si cela se fait, le coach mettra ses compétences en œuvre pour pouvoir aider un groupe de seniors à avancer mais après, c'est le senior lui-même qui doit agir pour garder sa vie de qualité et heureuse.

Partage d'expérience d'un coaching à Nivelles durant 2 ans avec 7 personnes, durant 5 séances : feedback sur les changements pour chacun. L'avantage du groupe permet la création de nouveaux liens, cela ouvre la perspective pour les personnes de se dire qu'elles ne sont pas seules à vivre certaines situations (retraite, perte de mobilité.)

Petites tâches à faire entre chaque séance pour avancer et pratiquer sur le terrain ce que les personnes y ont appris.

Proposition de la coach, si la Commune envisage d'organiser un coaching seniors à Chastre

- le coaching peut comprendre 5 ou 6 séances pour pouvoir donner ce qu'il faut aux personnes, 5 séances sont un peu justes pour boucler le programme de coaching ⇔ éviter de bousculer les personnes

- 6 séances à 1 semaine d'intervalle pour créer une dynamique, les participants peuvent réfléchir ou intégrer ce qu'ils ont appris pendant les séances

Réflexions diverses

Mme Callewaert coache aussi des seniors en individuel, les personnes ne connaissent pas le coaching et en le découvrant, se rendent compte que cela leur permet de lâcher certaines choses inutiles.

En tant que conseillère CPAS, elle est dans la dynamique de savoir qui aider, comprendre comment cela se passe pour les seniors, au-delà du « ça va ! » habituel.

Une initiative a été prise par Libramont, la Commune et le CPAS ont mis au point un projet seniors : ils ont envoyé un courrier aux + de 70 ans en proposant de faire passer une assistante sociale du CPAS à domicile, pour savoir quels étaient leurs besoins, leurs désirs. Au préalable, une personne allait téléphoner pour prendre rendez-vous, afin de savoir si elles étaient d'accord avec la démarche. Le but étant de lutter contre la solitude des seniors qui est un réel problème. Ce problème ne peut pas être réglé par la personne elle-même. Lors des nombreuses activités organisées, on ne voit jamais les personnes qui n'osent pas y participer, on voit toujours les mêmes personnes. Les voisins ou connaissances qui savent qu'une personne est isolée, pourraient la rencontrer et lui parler des activités organisées, et l'écouter, la difficulté étant d'aller chercher les personnes isolées. On peut essayer, mais certaines ne veulent pas sortir de chez elles par peur du jugement d'autrui.

C'est la commune ou le CPAS qui peut faire venir les personnes aux séances de coaching, comment aller chercher ces personnes ?

Conditions

- La taille du groupe pour le coaching sera idéalement composé de 8 personnes, 10 maximum, pour un prix de 250€ pour 8 personnes TVAC, par séance d'1h30.
- Mise à disposition d'une salle
- Remboursement des frais de déplacement

Ce coaching permettrait d'éviter le placement en maison de repos, qui a un coût.

Les 8 personnes ayant déjà fait un coaching peuvent en inciter d'autres à opérer des changements dans leur vie, cela fonctionne par le bouche-à-oreilles.

En individuel, les demandes concernent les 63-68 ans, qui ont peur de se retrouver à la retraite. Pour les + de 70 ans, certains disent que c'est fichu, donc il faut se rendre compte qu'on peut changer à tout âge.

Les jours et heures favorables pour un coaching seniors : en journée à 10h ou 13h, à faire au printemps (mars/ avril, durant 1 mois 1/2, 2 mois toutes les semaines)

Publicité via Facebook uniquement. Les médecins traitants ont déjà envoyé des seniors à la coach.

Stéphane indique que le but serait de subventionner un groupe de seniors via la commune, les seniors seraient invités gratuitement à participer au coaching.

Prix de coaching en individuel : 50€/heure ou 75€ pour 1h30, selon le souhait de la personne.

Le plus difficile sera de trouver des personnes qui vont accepter la démarche, chacun ayant son amour-propre et n'étant pas toujours prêt à se remettre en question. Comment savoir qu'il y a une détresse chez certaines personnes ? Certains imaginent qu'ils n'en ont pas besoin... Il faut aussi trouver une personne en relation pour amener l'autre à s'exprimer sans qu'elle ne se sente jugée.

Renseignements supplémentaires sur le site de Cécile Callewaert : www.espace-mieux-etre.be

Proposition du Conseil Consultatif des Seniors via Stéphane

On va essayer de mettre ce projet en place via les subsides de la Province dédiés aux aînés, on pourrait mettre les informations sur le verso de la lettre d'invitation pour le goûter de Noël, ainsi que toutes les actions en faveur des seniors : CMM, taxi social du CPAS, cours d'informatique, bus du marché, coaching, boîte jaune, reprenant un numéro de téléphone (celui de Marianne qui s'occupe déjà des activités seniors ? 010/65 44 65 ou 0479/83.11.01

2. Projet « boîte jaune »

Plusieurs communes ont mis en place un système d'aide aux personnes plus âgées, qui s'appelle la « boîte jaune » contenant des formulaires reprenant les informations de santé pour les secours d'urgence lors d'interventions à domicile, de manière à gagner du temps.

S'ensuit l'évocation de la présentation du projet boîte jaune au Conseil communal, sans concertation avec le Conseil consultatif qui a déjà discuté ce sujet depuis le mois de juin. Il s'avère que la personne a voulu présenter ce projet en tant que professionnelle du métier d'urgence. Il est proposé que la personne participe à la prochaine réunion du Conseil consultatif.

La boîte jaune contiendra deux formulaires reprenant les informations médicales et une fiche de disparition, cette boîte devra se trouver au frigo parce que les services de secours savent qu'il y a un frigo dans chaque cuisine, et un autocollant sera apposé sur le chambranle de la porte d'entrée (à l'intérieur), afin de prévenir les services de secours. Une boîte sera distribuée par foyer.

L'important est d'en parler aux personnes, en envoyant un courrier aux citoyens à partir de 55 ans ou à des personnes plus jeunes ayant des problèmes de santé, ou aux personnes isolées. Un courrier aux citoyens est à approuver par le conseil consultatif, et un autre courrier sera adressé aux médecins de la commune pour leur expliquer la démarche.

Moyens de distribution

- ✓ Les boîtes seront mises à disposition des citoyens au service population, en mettre à disposition dans les amicales de Blanmont (chez Jacqueline Focroulle si elle est d'accord) et Gentinnes, au CPAS, et au service de cohésion sociale.
- ✓ Il faudra finaliser le tout pour la prochaine réunion de février. La commande à prévoir sera de 1000 boîtes avec le logo de la commune de Chastre et deux autocollants (un pour la boîte, un pour apposer sur le chambranle intérieur de la porte d'entrée)

3. Planning des soirées d'information sur le viager

Stéphane évoque une rencontre avec un notaire qui veut bien venir parler du viager, et apparemment, les ventes ne se passent pas toujours bien. Les clauses ne sont pas toujours claires pour les personnes, parfois prises de cours par un besoin urgent d'argent, et qui négocient parfois mal leur viager.

Donner un âge limite est dangereux, cela peut porter préjudice au vendeur. Le sujet va-t-il attirer des gens ? Faire une conférence avec un seul thème ne paraît pas suffisant, il faudrait coupler cela avec succession, donation.

Pour le groupe des quinquas ? Relance-t-on une invitation ? Qui veut participer ? Des personnes du groupe pourraient y participer si elles le veulent.

Cela pourrait concerner des personnes de 55 ans ou plus âgées qui seraient intéressées par des activités (ciné-club, voyages) plus diversifiées.

« Senior » ne veut pas dire personne de 70 ans ! Cela peut concerner des gens plus jeunes, l'image du senior c'est le vieux dans son fauteuil avec ses pantoufles ! même si de nombreux seniors sont actifs en tant que bénévoles

- ✓ Proposition de trouver un autre nom à ce groupe quinquas, qui ferait d'autres activités : marches, cours de langues

Constat : Les jeunes seniors ne participent pas aux goûters, fréquentés plutôt par les 4x20 ans !

Aucune décision n'est arrêtée quant à la constitution d'un groupe « quinquas »

4. Organisation soirée Age tendre années 80 du 21 mars 2020 (en soirée)

La commune a réservé 50 places pour aller au WEX au prix de 55€, à vendre pour le 20 décembre. L'information paraîtra dans le Bien vivre. C'est une sortie en car, qui aura lieu en soirée, et qui permettra à des personnes isolées d'y participer.

Le rendez-vous aura lieu à la commune à 18 heures.

5. Divers

- ✚ André demande s'il est possible d'installer un téléviseur dans l'ancienne salle du Conseil, pour pouvoir projeter des films, des photos lors des activités des groupes Handy ou autres.
- ✚ Suggestion d'intégrer Guy Hincq comme membre du Conseil consultatif des seniors

La prochaine réunion du Conseil consultatif des seniors aura lieu le mercredi 19 février à 17h15 dans l'ancienne salle du Conseil.

Marianne Boegaerts

Secrétaire du CCS

Stéphane Colin

Echevin

Marie-Paule Herdies

Présidente du CCS