



DES COUPS DE POUCE PAR DES SENIORS POUR DES SENIORS

0800/17.500

**Vous voulez RECEVOIR un coup de pouce ?**

Contactez-nous gratuitement au

**0800 17 500**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.

*Si votre demande ne peut recevoir une réponse via une initiative locale, vous serez mis en contact avec un senior volontaire de votre région dans les meilleurs délais.*

**Vous voulez DONNER un coup de pouce ?**

Contactez l'asbl Senoah au

**081/22.85.98**

ou via [info@senoah.be](mailto:info@senoah.be)

### A propos de l'ASBL Senoah

Asbl pluraliste active sur toute la Wallonie, Senoah travaille à la promotion du bien-être des seniors dans leurs lieux de vie. Elle propose aux seniors et à leur famille, une écoute, une information et des conseils dans la recherche d'un lieu de vie (maison de repos, résidence-services, etc.). Senoah donne des conseils juridiques en matière de prise en charge des personnes vivant en maison de repos.

L'asbl Senoah coordonne le dispositif *Donner de la Vie à l'Âge* en partenariat avec les Mouvements d'ainés : Espace Seniors, Enéo et la LLP. L'ASBL Senoah gère le volontariat et assure le soutien institutionnel et logistique du dispositif.

Plus d'infos sur

**[www.senoah.be](http://www.senoah.be)**

Senoah ASBL,

Av. Cardinal Mercier 22, 5000 Namur

Tél. : 081/22.85.98 - Email : [info@senoah.be](mailto:info@senoah.be)

Ed. resp. : Gaëlle Gallet, avenue Cardinal Mercier 22 - 5000 Namur - Ne pas jeter sur la voie publique



# UN RÉSEAU DE COUPS DE POUCE PAR DES SENIORS POUR DES SENIORS

Changer une ampoule, prendre un café, trier des papiers, déchiffrer la notice d'un appareil ou, tout simplement, discuter de tout et de rien pour rompre la solitude... Autant de petits besoins quotidiens qui ne rencontraient aucune réponse auprès des services ou des associations existant en Wallonie.

L'ASBL Senoah a donc pris l'initiative, soutenue par la Fondation Roi Baudouin et l'AViQ, de créer et de développer, en Wallonie, **Donner de la Vie à l'Âge**, un réseau de coups de pouce par des seniors et pour des seniors.

Les personnes de 60 ans et plus ont ainsi à leur disposition un relais auquel s'adresser pour solliciter **un coup de pouce gratuit et ponctuel rendu par des seniors volontaires**.

Grâce aux coups de pouce, le réseau *Donner de la Vie à l'Âge*:

- permet de rendre aux seniors des **services concrets** qui ne sont pas rendus par d'autres services ou associations,
- contribue à re-crée du **lien social** entre citoyens, en l'occurrence des seniors, et des **solidarités de proximité**.

## Vous avez dit « coup de pouce » ?

### Un coup de pouce, c'est

- une **aide ponctuelle, à la portée de tous**, que le senior volontaire donne à un autre senior, dans le cadre d'une **relation égalitaire**,
- une **visite** que le senior volontaire rend à une personne qui souhaite avoir de la compagnie,
- un **petit service** qui peut être **très varié** selon les demandes : changer une ampoule, déplacer un tapis, déblayer la neige, accompagner dans la visite d'une maison de repos, se balader dans le quartier, partager un café, jouer à un jeu de société, etc.

### Un coup de pouce, ce n'est pas

- une intervention technique ou professionnelle,
- une prestation qui peut être assurée par d'autres services existants : il s'agit, en effet, de combler un manque en offrant une **réponse complémentaire** aux initiatives déjà en place.

## Le coup de pouce le plus souvent demandé ?

Recevoir la visite d'un senior volontaire. Ce constat n'est pas étonnant car selon une étude de la Fondation Roi Baudouin, un senior sur deux déclare se sentir seul.

## Qui peut demander un coup de pouce ?

Toute personne de plus de 60 ans, habitant en Wallonie, peut faire appel au réseau de seniors volontaires prêts à donner des coups de pouce à d'autres seniors.

## Qui peut donner un coup de pouce ?

Toute personne âgée d'au moins 60 ans qui a envie de consacrer un peu de temps à quelqu'un, de manière souple et libre, qui souhaite tisser des liens et se sentir utile en rendant des coups de pouce.

Le volontaire choisit les services qu'il souhaite rendre en fonction de ses disponibilités et de ses centres d'intérêt. Il n'a pas nécessairement besoin de disposer d'une voiture, car il délimite lui-même le territoire géographique sur lequel il se déplace.

Les volontaires sont couverts par une assurance (RC et accidents corporels) et leurs frais de déplacement sont remboursés dans le cadre d'une convention de volontariat conclue entre le volontaire et l'ASBL Senoah.

« Ça m'apporte beaucoup de satisfaction de pouvoir aider les gens qui en ont besoin et qui se sentent un peu abandonnés en étant hors des circuits classiques de la société et aussi de la famille »

Louis, volontaire.

Jean a accompagné Lorette et son mari faire le tour des cimetières où repose leur famille. « Ça m'a permis de redécorer l'espace où ils reposent. Nous avons passé un bon moment. Merci à Monsieur pour sa disponibilité. »

Depuis que le mari de Mariette est en maison de repos, elle se sent très seule, « la TV et la lecture ne me disent plus rien. J'ai besoin de contacts sociaux. » Danielle et Mariette se téléphonent régulièrement pour discuter. Elles sont toutes les deux très contentes de pouvoir échanger et partager des impressions.

Marie est très contente du coup de pouce rendu par Claude. Ensemble, ils ont remis ses documents administratifs en ordre. « Je suis très reconnaissante de l'aide que Claude m'a apportée. Grâce à lui, j'ai pu avoir accès à un avocat. Merci. »

Suzanne souhaitait un coup de pouce pour ranger ses boules de Noël et discuter. « Ça s'est très bien passé ! Christophe est une personne très calme, on sait parler de toutes choses avec. Ça fait énormément de bien et ça devrait s'étendre de notre côté. Parce qu'il est bien gentil de se déplacer jusqu'ici, mais si c'était plus chez nous, beaucoup de personnes seraient très contentes. »



Léon cherchait un bon adversaire. Maria lui donne du fil à retordre.



Jeanne n'est pas à l'aise avec la souris.

Pour Chantal, ce n'est pas un souci.



Marcel a toujours eu le vertige. Pour Monique, ce n'est pas un problème.