



Votre Newsletter MAC est de retour !

EDITO

Commençons par le commencement ! Je vous souhaite une année de retour progressif à la normale avec des participants présents et motivés, des animations pétillantes, masquées puis démasquées. Puissent le mouvement et la vie imprégner vos projets et vos activités !

Si 2020 est derrière nous, son empreinte est forte. Le déconfinement n'est pas encore à l'ordre du jour, certains participants s'en sont allés, d'autres sont partagés entre la peur de la contamination et l'envie d'être à nouveau « en lien » dans une ambiance chaleureuse. Pour prendre soin de ce précieux lien, vous avez fait preuve d'ingéniosité et de créativité durant les mois passés. Bravo pour ce cœur toujours à l'ouvrage ! Parce que la « reliance » est la caractéristique première des MAC, nous relançons cette Newsletter qui, pour des raisons de subsides, a fait un pas de côté avant de vous revenir en ce début d'année. Ce média s'adresse autant aux animatrices de MAC qu'aux membres des pouvoirs organisateurs, aux bénévoles, aux participants bien sûr, et à tous nos partenaires.

Cette newsletter est la vôtre chères animatrices. Que l'information circule entre vous, qu'elle parvienne à vos pouvoirs organisateurs, que vos projets et vos activités ne restent pas dans l'ombre.

Ne manquez pas de donner la parole et la plume à vos participants, soit sur les activités qu'ils ont expérimentées, soit sur leur appréciation. Leurs commentaires sont précieux, tant sur le fond que sur la forme des événements auxquels ils ont participé. Un témoignage en entraîne un autre, puis un autre, et ainsi se tisse le réseau.

Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas encore, je suis Martine Balthazart, responsable de la politique sociale de l'ADMR, chargée de projets dont celui des MAC. Le projet « Maison d'Accueil Communautaire » est une initiative porteuse de sens pour les personnes isolées et constitue une plus-value pour une entité rurale. Je suis dès lors fière de pouvoir m'atteler à la mise en réseaux des animatrices et de leurs pouvoirs organisateurs. J'envisage, dès que ce sera possible, de faire le tour de toutes les MAC. Certaines informations sont connues de vous, animatrices, puisque les informations ont circulé par mail, ce qui n'est pas le cas des autres destinataires. Il est important de donner une visibilité à votre vécu et à vos actions.

Bonne lecture !

Martine Balthazart
martine.balthazart@admr.be

AU SOMMAIRE :

- **Edito : faisons connaissance !**

- **Témoignage d'Outre-Atlantique : la crise COVID 19 vue par un senior.**

- **Un nouveau projet : Yuugi, le messenger créateur de liens.**

- **Et chez vous, que se passe-t-il ? Vos témoignages et vos actions.**

- **En conclusion.**

Témoignage d'Outre-Atlantique LA CRISE COVID 19 VUE PAR UN SENIOR.

Je partage avec vous le témoignage d'un lecteur de Québec Hebdo dans sa tribune libre du 26 octobre 2020. Même si l'Atlantique nous sépare, le vécu d'une personne dite « âgée » reste universel. Henri Marineau nous invite à interroger la place des seniors dans notre société.

« J'ai 73 ans, relativement en bonne santé, retraité de l'enseignement, marié et père de deux grandes filles et grand-père d'une petite-fille. (...) »

Depuis le début de la pandémie, soit depuis la mi-mars, nous, les personnes âgées de plus de 70 ans, avons immédiatement été placées « sous haute surveillance ». Des mesures strictes nous ont été imposées comme si l'État avait pris sur lui de nous « protéger » contre le virus. (...) Les chiffres, abondamment diffusés dans les médias, ont contribué, selon moi, à une forme de stigmatisation des aînés, qui déjà, selon les recherches, sont généralement associés à la fin de la vie,



au déclin, à la fragilité et à la vulnérabilité. (...) En réalité, la pandémie pourrait nous permettre de développer des politiques publiques qui favorisent davantage notre inclusion sociale et combattent une forme d'âgisme humiliant. (...)

Enfin, je suis d'avis qu'il faut nous procurer un espace pour nous manifester, pour nous faire entendre avant, pendant et après une situation de crise... Or ironiquement, si nous sommes les victimes les plus nombreuses de la COVID-19, nous sommes aussi, malheureusement, les plus absents de la sphère médiatique. »

Si vous aussi pouvez récolter des témoignages des participants des MAC, ils pourraient être partagés via ce média.

UN NOUVEAU PROJET : YUUGI, LE MESSAGER CRÉATEUR DE LIENS.

Dans ce climat morose, un projet nouveau est né utilisant des supports traditionnels et numériques pour rompre la solitude. A proposer aux aînés, aux bénévoles ?



YUUGI est un projet de l'ASBL SENRJ sensibilisée à l'isolement des seniors. Leur premier projet consiste en un échange de correspondance. Il s'agit d'un service proposé dans le cadre d'une action de lutte contre l'isolement et le sentiment de solitude ravivés par cette période extrêmement difficile où les contacts sociaux s'amenuisent. Nous avons besoin de vous, animatrices, pour parler du projet autour de vous (dans vos contacts individuels, dans vos courriers, ...).

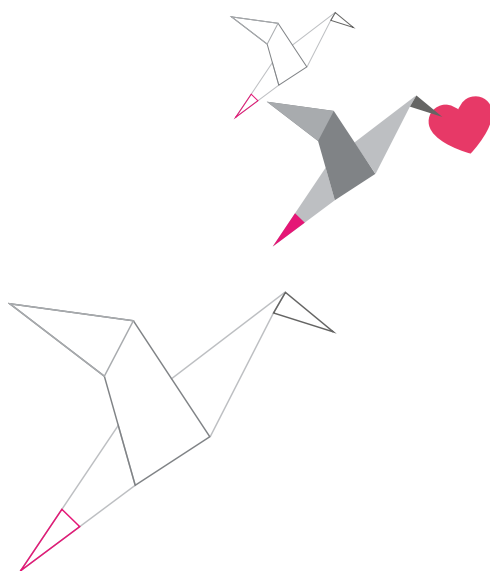
YUUGI est un service gratuit de correspondance qui vise à développer et à entretenir le lien avec les personnes de 50 ans et plus. Il consiste à mettre en relation une personne de 50 ans et plus et une autre personne (majeure) par l'intermédiaire d'échanges de courrier. La personne intéressée envoie ses coordonnées à SENRJ qui cherche un correspondant et le propose sur base de critères : âge (un des corres-

pondants doit avoir plus de 50 ans), centres d'intérêt et proximité géographique. Le support peut varier : papier (lettre) ou digital (mail) ou audio (application sur le site). SENRJ fournit le kit de démarrage (lettres, ...) et vérifie un mois plus tard la satisfaction des personnes.

La sécurité des échanges est garantie par la signature d'une clause de confidentialité et de consentement. SENRJ s'engage comme médiateur.

Si vous êtes intéressé(e), des flyers sont disponibles à l'ADMR. Sur demande, on peut vous les envoyer !

YUUGI - Le messenger créateur de liens



www.yuugi.be

067/400.410



ET CHEZ VOUS, QUE SE PASSE-T-IL ?

Vous avez répondu à notre appel en nous transmettant vos actions, vos projets et votre réalité d'animatrices sans animés. Merci !

Nous faisons un tour d'horizon en commençant par la MACA de **Wellin** où Dominique Deprez nous confie son affectation au service « allo j'écoute » mis en place par la commune tandis que les bénévoles s'activent à maintenir le contact avec les participants.

A **Bercheux**, à la **Parenthèse**, Gisèle Louis constate que « Ce deuxième confinement est bien plus dur à supporter pour nos participants qui manquent de perspectives positives. Les soirées hivernales sont longues, la lumière est moindre. Ils ne voient pas la fin et à vrai dire, nous non plus ! Nous avons fait preuve de créativité mais nous commençons à en manquer ».

Du côté de Liège, à **Trois-Pont**, Denyse Roos aborde la difficulté de la communication à distance : « La discussion tourne toujours autour du Covid 19. La MAC perd de son sens quand la distance s'installe. On ne peut plus rassurer les gens, les prendre dans nos bras, les reconforter. » Tandis que Régine Broset de la **Maison des Châtaigniers d'Heron** nous dit « Si les cartes de vœux ne remplaceront jamais le contact chaleureux de la MAC, j'ai mis du cœur à les personnaliser avec l'espoir de redonner le « sourire » à nos bénéficiaires. ».

A **Ouffet**, Catherine Lempereur a essayé en toute sécurité mais non sans stress l'ouverture des portes pendant l'été avec en perspective deux visites : un vignoble et une bergerie (avec dégustation!). « Je suis très attentive et à l'écoute de leur ressenti face au Covid 19, et je reste très vigilante vis à vis du protocole de désinfection des locaux et du matériel. ». Et enfin à la **Papotière de Donceel**, Lise-Marie Dessouroux prend contact avec les aînés tous les 15 jours environ : pendant une heure parfois, elle les écoute, les reconforte. Elle les encourage à échanger entre eux en s'écrivant, en se téléphonant, en ayant une activité commune comme une balade à deux. Cette longue période a été entrecoupée pour le plus grand bien de tous en octobre par une rencontre hautement sécurisée : « Juste se voir, se parler, avoir pour un court instant l'impression d'un avant, un moment plus ou moins normal ».

Les contacts sont maintenus vaille que vaille, quelques actions sont épinglées qui ne remplacent pas le contact physique, ni la chaleur de la MAC, et encore moins le climat convivial mais qui sont des actions qui perpétuent l'esprit de la MAC.

Gisèle Louis (**Bercheux**) a réalisé deux carnets d'activités pour les participants de la MAC. Celui de novembre est publié sur le site de la commune de Vaux-sur-Sûre.

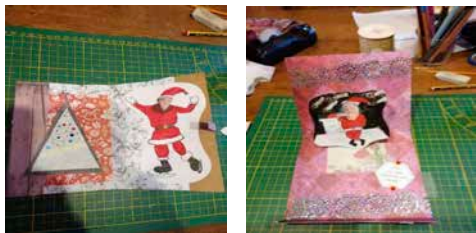
Denyse Roos (**Trois-Pont**) : « Entre deux vagues, j'ai organisé un défilé de mode avec les participants. C'était très amusant. Nous avons découpé dans les journaux, colorié les vêtements, découpé dans du papier cartonné... et nous avons ajouté une invitée surprise. La reconnaissez-vous ? ».



Lise Marie Dessouroux (**Donceel**) a « écrit des vœux cette année que je voulais spéciaux. Leur glisser une belle image de Noël sans les regrets mais avec des souvenirs d'enfance et... ça a marché ! Un texte simple qui a porté ses fruits. Cela ne remplace pas le petit cadeau « fait maison » des autres années que je n'ai pas distribué par précaution, ni notre réveillon à l'ambiance feutrée mais ce n'est que partie remise. Les cloches peut-être ?! »



A **Héron**, Régine Broset a soigné ses cartes de vœux en les personnalisant !



Coralie Simon pour les **maisons d'accueil de la botte du Hainaut** (Chimay, Momignies et Rance) a mené 3 projets : une distribution de cadeaux à offrir à chaque participant ; des vœux :

« Pour vaincre la morosité de cette fin d'année, j'ai proposé à trois classes primaires d'envoyer des cartes de vœux aux participants des MAC. Ceux-ci pourront alors leur répondre; et enfin

« Avec la collaboration des Centres Culturels (Chimay, Momignies et Sivry), nous allons réaliser un petit film qui reprendra les témoignages des personnes sur leur ressenti par rapport à la situation sanitaire. Si chacun a son propre ressenti, tous s'accordent sur les difficultés d'être privés de tant de choses, surtout des MAC. Ce film sera dans premier temps diffusé dans les 3 MAC, ensuite à un plus large public. »

Le mot de la fin vous revient avec des interrogations inquiètes : « Quand allons-nous avoir le feu vert pour recommencer nos activités ? Avez-vous une idée à l'ADMR des conditions de reprise ? Devrons-nous tous nous faire vacciner comme en Maison de repos et de soins ? ».

Mais aussi avec un défi à relever : « Trois sont décédés et quatre ont intégré une MRS (**Wellin**). Il n'est jamais facile pour nous et pour les participants de vivre des départs. Lorsque « demain » nous le permettra, nous penserons à la reconstitution d'un nouveau groupe, de nouveaux partenaires, tout sera à recommencer. »

Et en perspective, un projet pour les MAC de la botte du **Hainaut** : l'organisation d'une fête, aux tendances d'Antan. Les 100 ans d'une école sera l'occasion pour des élèves et des participants d'échanger via un outil informatique sur l'école d'autrefois.

Catherine (**Ouffet**) : « Je vous souhaite à toutes et tous que nos MAC reprennent vie car nos bénéficiaires ont besoin de nos animations et de nos rencontres pour se sentir moins seuls et embaumer leurs cœurs d'énergie positive. »



EN CONCLUSION



Morosité ambiante, anxiété, isolement accru, ... un vrai tableau gris, tant pour les participants privés de leur cher lieu de retrouvailles que pour vous qui, impuissantes, assistez à leur détresse ou du moins à leur solitude. Vous avez compris que le lien devait être maintenu pour éviter l'effondrement total : certaines d'entre vous se sentent plus démunies, la créativité à bout de souffle. Mais... « L'épidémie nous encourage à nous considérer comme les membres d'une collectivité. Elle nous oblige à accomplir un effort d'imagination auquel nous ne sommes pas accoutumés : voir que nous sommes inextricablement reliés les uns aux autres et tenir compte de la présence d'autrui dans nos choix individuels. Dans la contagion, nous sommes un organisme unique. Dans la contagion, nous redevenons une communauté. » (Contagions - 2020 de Paolo GIORDANO).

Dès lors, nous réitérons notre appel et notre proposition d'organiser un groupe de paroles virtuel. L'intention est de vous soutenir et de faire circuler le partage de bonnes pratiques.

Sachez aussi que nous cherchons un moyen technologique simple, efficace et sécurisé pour communiquer avec et entre vous. Nous vous tiendrons au courant. N'oubliez pas, chères animatrices, que vous pouvez toujours partager vos initiatives, vos envies,...

Vous souhaitez donner la parole aux participants ? Recueillir les témoignages du vécu actuel ?

Envoyez-nous vos sujets : textes, photos, témoignages,...

À très vite, j'espère.



Martine
martine.balthazart@admr.be

ADMR

Route de Hannut, 55/2 - 5004 Bouge

Tél. : 081 20 79 90 - Fax : 081 20 79 99

secretariat.cw@admr.be

www.admr.be

Cette newsletter se
réalise avec le soutien
de la Région Wallonne.



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

 Familles  Santé  Handicap