LE GUIDE
des séniors

Malmedy

Mesdames, Messieurs,
Bienvenue dans notre guide dédié aux Seniors !

Ce guide a été spécialement conçu par les membres du Conseil Consultatif Communal des Aînés (**CCCA**) de Malmedy pour vous offrir des informations précieuses, des conseils pratiques et des ressources utiles pour profiter pleinement de cette belle étape de votre vie.

Notre souhait est d'apporter un élément utile qui aidera à vous permettre de vivre le plus longtemps possible en bonne autonomie à votre domicile tout en conservant une vie sociale active.

Que vous recherchiez des astuces pour rester en bonne santé, des idées de loisirs enrichissants ou des conseils sur la planification de votre avenir, ce guide est là pour vous accompagner.

N'hésitez pas à parcourir ses pages et trouvez-y les informations utiles sur les services existants et accessibles dans notre belle ville et ses villages.

Découvrez comment vivre vos années dorées avec sérénité et épanouissement.

Conservez précieusement ce guide à votre portée pour y recourir facilement en cas de besoin.

Le **CCCA** vous souhaite une agréable lecture et surtout d'y trouver les informations utiles à votre bien-être.

Les Membres du **C**onseil **C**onsultatif **C**ommunal des **A**înés de Malmedy.

TABLE DES MATIÈRES

RETRAITE

1 J'ai bientôt l'âge de prendre ma retraite p.6
2 Je me prépare à la pension p.8
3 Je reste en forme p.10
4 Je souhaite participer à des activités conviviales p.12

VIE QUOTIDIENNE

5 Je souhaite me sentir bien chez moi p.15
6 J'ai des petits travaux de bricolage, de jardinage à réaliser p.17
7 J'ai des difficultés au quotidien p.18

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

8 Je souhaite me sentir bien chez moi p.20

SANTÉ

9 Je dois recevoir des soins médicaux et paramédicaux p.24
10 Je souhaite avoir quelqu'un à qui parler p.31
11 Je vais être hospitalisé(e) prochainement p.32
12 J'ai besoin d'un lieu de convalescence, d'un lieu de vie entièrement adapté - Maisons de repos et de soins p.33
13 Je fais face au vieillissement, à une maladie ou au handicap p.34

AIDES ET AUTRES SERVICES

14 J'ai besoin d'une aide administrative ou sociale, d'un conseil juridique p.39

ET APRÈS...

15 Je veux préparer « l'après »... p.43

16 Que faire lors du décès de mon conjoint ? p.44

NUMÉROS UTILES

Mes contacts (organisé comme senior focus) p.46

MES CONTACT

Remarques ou suggestions :

Service des Aînés : 0485 23 91 20

RETRAITE

1 J'ai bientôt l'âge de prendre ma retraite

a. Point PENSION, Démarches administratives

Le Service Fédéral des Pensions (SFP) est l'organisme qui gère les pensions des salariés et fonctionnaires ; l'Institut National d'Assurances Sociales pour Travailleurs Indépendants (INASTI) gère les pensions des entrepreneurs indépendants.

Pour toute question relative à votre pension (quand prendre ma pension, quel en est le calcul, quelles périodes sont prises en compte, ...) vous pouvez soit :

- **Consulter internet** www.MyPension.be

Il est nécessaire de vous munir de votre carte d'identité, d'un lecteur et de votre code PIN

- **Se rendre au Point PENSION (Service Fédéral des Pensions Malmedy)**

Avenue des Alliés 28 à Malmedy
pour TOUS les régimes de pension du LU au VEN de 9h à 12h00, **uniquement sur rendez-vous.**

1765

(GRATUIT) du LU au VEN de 8h30h à 12h; il est nécessaire de vous munir de votre N° de registre national

- **Contacter l'I.N.A.S.T.I.**

du LU au VEN de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 ou sur RDV

Place du Châtelet 6 à Malmedy **0800/12 018**

Arrivé à l'âge légal de la pension (actuellement 65 ans), les services examinent automatiquement vos droits. Si vous souhaitez prendre une pension anticipée, vous pouvez introduire une demande, au plus tôt 1 an et au plus tard 1 mois avant la date à laquelle vous souhaitez prendre votre pension.

www.demandepension.be. Il est nécessaire de vous munir de votre carte d'identité, de votre code secret et d'un lecteur de carte.

b. GRAPA : Service Fédéral des Pensions (salariés)

La Garantie de Revenus aux Personnes Âgées est une aide octroyée aux citoyens de plus de 65 ans aux revenus trop faibles. Le SFP examine automatiquement le droit à une GRAPA de tout citoyen arrivé à l'âge légal de la pension, travailleur ou prépensionné. Cette aide est calculée selon la composition et les ressources du ménage ; il faut aussi répondre à des conditions de nationalité et de résidence.

Vous avez droit à une GRAPA si vous remplissez les conditions suivantes :

• Vos ressources s'élèvent par mois à moins de :

→ **1 519,01 €** pour les isolés - **montant de base majoré** (au 01.11.2023 à l'indice 172,61).

→ **1 012,67 €** pour les cohabitants- **montant de base** (au 01.11.2023 à l'indice 172,61).

Nous déterminons les ressources dont vous et votre conjoint ou cohabitant légal disposez sur la base d'un examen approfondi (pensions, revenus professionnels, revenus de remplacement, biens immobiliers et mobiliers, etc.).

- Vous avez atteint l'âge légal de la pension (65 ans actuellement, 66 ans à partir de 2025 et 67 ans à partir de 2030).
- Vous êtes Belge (ou vous vous trouvez dans une situation assimilée).
- Votre résidence principale se trouve en Belgique et vous y résidez de manière effective et sans interruption.

c. Travailler en tant que pensionné

Poursuivre ou démarrer une nouvelle activité professionnelle une fois pensionné dépend de l'âge, du nombre d'années de carrière, du type de pension. Un citoyen de **65 ans** ou qui a une carrière de plus de **45 ans** peut cumuler sa pension de retraite de manière illimitée avec une activité professionnelle.

Vous pouvez travailler sans limiter votre activité dans les situations suivantes: Vous avez **65 ans** et vous bénéficiez d'une pension de retraite ou d'une pension de retraite et de survie.

Pour les autres citoyens, les plafonds annuels de revenus à ne pas dépasser sont les suivants pour l'année 2024 :

	Indépendants (brut moins les charges)	**Salariés** (brut)
Sans enfant à charge	**7.880 €**	**9.850 €**
Avec enfant à charge	**11.820 €**	**14.775 €**

Dans des cas particuliers (pension de survie, conjoint d'une personne avec pension de ménage), adressez-vous au SFP pour connaître les conditions. En cas de dépassement des limites, le montant de la pension est réduit proportionnellement au pourcentage du dépassement.

d. Service médiation Pensions

Si vous souhaitez introduire une plainte, vous pouvez adresser votre plainte au Médiateur par la poste, par courrier électronique (e-mail) ou oralement au siège du Médiateur.

Des formulaires à compléter sont disponibles sur le site internet du service de médiation.

Service de médiation Pensions

www.mediateurpensions.be

WTC III - Boulevard S. Bolivar 30 bte 5
1000 BRUXELLES

plainte@mediateurpensions.be
02/274 19 80

2 Je me prépare à la pension

La pension représente un tournant dans la vie. Il est important de prendre conscience de ce qui va disparaître afin de n'être ni surpris, ni choqué.

Bien avant la pension, essayez d'entretenir votre réseau social hors du milieu de travail (activités sportives, culturelles, bénévolat, ...) Voici quelques idées et conseils pour négocier au mieux ce changement.

a. J'ai une idée, un projet

Si je souhaite m'impliquer dans une activité, des projets, une association, ça tombe bien à Malmedy avec son tissu associatif dense et multi-activités.

Du Conseil des Aînés à People'sPlace, de la bibliothèque à la trésorerie d'une association culturelle, folklorique ou sportive, nombreuses sont les opportunités où mettre à profit mon temps et mes talents. Si j'ai une idée d'activité ou un projet citoyen innovant, je peux m'adresser au Conseil des Aînés, au Plan de Cohésion Sociale, à la bibliothèque ou au service compétent.

Le Conseil des Aînés (CCCA) et le Service des aînés

Le Conseil Consultatif Communal des Aînés de Malmedy représente les aînés de la commune. Bon nombre de malmédiens ayant atteint « l'âge d'or » souhaitent s'associer, partager, agir.
Le CCCA est composé de 15 membres, à titre personnel ou représentants d'associations.

Le service des Aînés assure le suivi des réunions du Conseil des Aînés, rassemble les informations demandées et soutient les aînés dans la réalisation de leurs projets.

Informations : 0485/23 91 20

Pour le loisir et pour rester en forme, le Conseil des Aînés organise, seul ou en partenariat, de nombreuses activités pour les aînés.

- La Fête des Seniors
- Les Cours de langues
- L'Espace récréatif 55+ « Rin d'Nou ?! ». Renseignements auprès de la bibliothèque de Malmedy au **080/79 99 30**.
- Les projections Ciné Seniors : ciné café. Renseignements auprès de la bibliothèque de Malmedy au **080/79 99 30**.
- L'Espace aînés au Carnaval et des projets ponctuels comme le Parc à mouvements aux Tanneries, les salons et conférences (Santé, « Bien être chez soi », sécurité routière, ...).

Le Plan de Cohésion Sociale - PCS

Le Plan de Cohésion Sociale est un programme communal qui travaille sur différents axes pour améliorer la situation des plus démunis (précarité, aide au logement, soutien à l'intergénérationnel et à la convivialité, ...).

Pour mener à bien sa mission, le service du PCS travaille en réseau et connait bien les associations actives sur la commune.

Cheffe de projet : Nathalie ART

0485/23 91 20

Bibliothèque de Malmedy

WAMABI, réseau des bibliothèques de Waimes et Malmedy : bibliothèque, coin presse, espace public numérique, ludothèque, espace public d'animations, espace de réunion, cafétéria, etc.
Bienvenue à toutes et à tous !

Place du Châtelet, 7A à Malmedy
Ouvert du mardi au samedi **080/79 99 30**
www.wamabi.be **malmedy@wamabi.be**

b. Pour m'investir dans la vie de ma commune :

- Plateforme « Volontariat Malmedy »

La plateforme « Volontariat Malmedy » a pour objectif de susciter, de faciliter et d'encourager la pratique du volontariat en mettant en relation des personnes et des associations.

Pour fonctionner, la plateforme fait appel aux volontaires qui ont du temps et du talent à offrir et aux associations. Une permanence est organisée le premier mercredi de chaque mois de 10h à 12h au local des associations (ruelle Grognet à l'arrière de l'Hôtel de Ville).

Information et inscriptions : PCS

0485/23 91 20

- Cellule des Moins Mobiles (CMM) : Service Mobil'Est

Information et inscriptions : PCS

0485/23 91 20

3 Je reste en forme

Pour rester en forme, je prends soin de ma santé physique et mentale grâce à une activité physique régulière.

a. Infrastructures sportives et locaux d'activités de ma commune.

- Ecole du Centre : Ruelle des Capucins 2
  ✆ 080/79 90 50 • ✉ centre.sportif@malmedy.be
- Hall des sports : Avenue du Pont de Warche 1
- Piscine « Mon repos » :
  Du 1er juin au 31 août • Av. de la Libération 3
  ✆ 080/33 01 18 • ✉ tourisme@malmedy.be
- Piste d'athlétisme du Malmedy Athletic Club
  ✉ malmedy.malm@skynet.be
  Christine Müller ✆ 0474/84 36 34
- Location de vélos électriques et accès au RAVeL
  Syndicat d'Initiative : Place du Châtelet 9
  ✆ 080/79 96 68
  RAVeL : accès via la Gare des bus, le Hall des Sports ou l'Avenue Monbijou

- Malmundarium
  Nombreux locaux -Place du Châtelet 9
  ✉ info@malmundarium.be • 080/79 96 68

Nombreuses promenades possibles
📖 p.24 voir 3. c. Nature

- Parc à mouvements pour aînés
  (mini-golf, plaine de jeux enfants)
  Parc des Tanneries - Rue de la Warchenne

b. Clubs & Activités

- Aïkido & Self defense
  AS KORYU BUDO Dojo au Hall des sports
  ✉ akb-be@outlook.com
  Mr SIENNART : 0478/ 74 02 19
- Club de pêche « La Truite Stavelot-Malmedy »
  ✉ truitestavelot@gmail.com
  www.latruitestavelot.be
  Christophe GABRIEL 0496/38 43 45

- Gymnastique
  GYM CLUB MALMEDY
  Stretching et Yoga
  Studio Ruelle Grognet à Malmedy
  Nadine HUBERT 0474/73 67 52

- Pétanque - PETANQUE CLUB MALMEDY
  Terrains de pétanque pour jeu libre Malmedy
  Expo – Rue F Lang 3 à Malmedy

  0471/91 01 37
  petanquemalmedy@hotmail.com

- Tir à l'arc -ARCHERY CLUB MALMEDY
  au Hall des Sports
  archery.club.malmedy@gmail.com
  Mr Luc Metdepenningen
  0484/98 65 24

- MAISON DE JEUNES - La Fabrik
  Rue F. Lang 5 à Malmedy
  demarteau4960@gmail.com
  Olivier DEMARTEAU
  0478/64 31 46 • 080/44 88 33

- T S M (TOP SENIORS MALMEDY)

Au Hall des Sports Malmedy :
ZUMBA GOLD : lundi 10h à 11h
FEEL GOOD : lundi 11h à 12h

A l'IND Malmedy :
DANSE SOLO (toutes danses sans partenaires, danse de ligne) mardi : 17h à 18h
NEOVITA (remise en forme) jeudi : 17h à 18h30

Responsables :
Monique Wouters-Delvigne :
080/448344 ou 0477/744610
Sandrine Brunel : 0473/ 505792
www.top-senior-malmedy.be
Facebook TSM

- PUNCH SENIORS
  Eneo sport www.punchseniors.be
  Rue Malgrave , 3 à 4960 Malmedy
  Responsable : Claire Smissaert
  0479/33 07 43
- **Badminton** au Hall des Sports,
  Jeudi de 10h à 12h
  HUBERT : 0493/59 69 72
- **Marche** • Infos : voir Vlan ou site web
  Hubert DUSSART 080/86 22 17
- **Marche nordique**
  2 balades par mois le mardi matin
  Infos : voir Vlan ou site web
  Claire SMISSAERT 0479/33 07 43
- **Net Volley** au Hall des Sports
- **Stretching**
  chez Waky le lundi de 16h à 17h
  Jose : 0491/54 26 56
- **Tennis de Table** au Hall des Sports
  Mercredi de 10h à 12h
  Jean-Jacques : 080/33 83 94
- **Pilates**, à Baugnez-Malmedy chez Waky
  Mr CRAVATE : 080/88 16 02

c. Nature

- **Cercle Culturel Marie-Anne Libert**
  Rue Catherine André 13 bte 12 à Malmedy
  Mr LETESSON 080/33 07 05

- **Club de MARCHE des Charmilles**
  Rue du Haut-Village 39 à Xhoffraix
  ✉ marcel.winkin@skynet.be
  Marcel WINKIN 080/24 95 24

- **MARCHE CLUB Malmedy**
  Rue des Champs 8 à Malmedy
  ✉ odetteandre@skynet.be
  Mme Odette LASSINE
  080/33 86 72 • 0496/33 20 85

- **Les MARCHEURS de Bellevaux**
  Rue des Champs 8 à 4960 Burnenville
  ✉ lg139@ffbmp.be
  Renée SCHEFFEN
  0495/13 54 54

- **Patrimoine Nature**
  Rue des Marronniers 11 à 4950 WAIMES
  (actif sur Malmedy), Maurice GERARDY
  080/67 96 16

- **Informations touristiques**
  Syndicat d'Initiative de Malmedy
  Place du Châtelet 9 à Malmedy
  Accès Parking via la Rue Devant l'Étang
  ✉ tourisme@malmedy.be
  ✆ 080/79 96 68

- **Maison du Tourisme des Hautes-Fagnes - Cantons de l'Est**
  Place Albert Ier 29A à Malmedy
  ✉ info@ostbelgien.be
  ✆ 080/33 02 50

4 Je souhaite participer à des activités conviviales

a. Temps libre & Loisirs

- **Skat-Club Malmedy**
  Daniel CRASSON 0496/75 65 76

- **Cercle échiquéen de Malmedy**
  Ecole du Centre à Malmedy
  (les vendredis 18h30 à 21h)
  Merovic ANCION 0499/43 20 64

- **Club de Scrabble de la Croix-Rouge**
  Maison Croix-Rouge
  Avenue de la Gare 28 à Malmedy
  080/77 09 77

- **Ciné-café**
  La projection d'un film suivie d'un goûter convivial tous les 4e jeudis du mois à 14h au cinéma Moviemills Tarif : 7,50 €.
  Malmedy@wamaby.be • 080/79 99 30

- **Biblio-café**
  Des ateliers culturels, ludiques et/ou récréatifs se déroulent à la bibliothèque tous les 3e jeudis du mois de 14h à 17 à la bibliothèque de Malmedy.
  Malmedy@wamaby.be • 080/79 99 30

- **Espace public numérique**
  Un espace public numérique propose un service de guichet numérique sur rendez-vous et des ateliers et formations en groupe.
  ✉ Malmedy@wamaby.be • 080/79 99 30

- **Poeple's Place**
  Maison de quartier, Activités d'éducation permanente et Activités intergénération- nelles et multiculturelles et Ecole de devoir.

  Rue Cavens 49 à Malmedy.
  ✉ info@peoplesplace.be • 080/64 36 93

- **La Grande Maison**
  Maison de quartier et Activités intergénérationnelles.
  Rue Frederic Lang 3 à Malmedy
  ✉ lagrandemaisonmdy@gmail.com
  0493/04 99 29

- **Groupement des pensionnés de Pont Bellevaux Ligneuville**
  Responsable : Benoît ANTOINE
  Ligneuville, Grand-Rue 23 à 4960 Malmedy

- **Groupement neutre des pensionnés de Malmedy**
  Xhoffraix, So'l Warhê 7 à 4960 Malmedy
  Responsable : Dany LALOIRE
  ✉ danylaloire@hotmail.com • 0495/68 85 33

- **Options asbl**
  Activités d'éducation permanente
  Place du Châtelet 7A à Malmedy.
  ✉ optionsmalmedy@gmail.com • 080/79 96 49

- **UDA : Université des Ainés**
  Responsable des conférences et communication
  ✉ da.secretariat@gmail.com
  Dominique LEGRAND 0496/47 89 50

- **Activités PUNCH Seniors**
  Formations Mobi'tic, Informatique, Tablettes et Smartphones
  Monique WOUTERS 0477/74 46 10

- **AU MALMUNDARIUM**
  Rencontres jeux de carte et de table
  Malmundarium, Salle R. Christophe
  M. José GUTQUIN 0491/54 26 56

- **Rin d'Nou**
  Ateliers culturels, tous les 3ème jeudis à la bibliothèque de 14h -17h
  ✉ Malmedy@wamaby.be • 080/79 99 30

b. Activités artistiques, culturelles et folkloriques

- **Académie de musique, de danse et des arts de la parole**
  Ruelle des Capucins 2 à Malmedy
  080/33 89 25

- **Artistes et Artisans de Malmedy et d'Ailleurs (A.A.M.A)**
  Président : Dany NOEL
  0499 10 74 01 ✉ **dany.noel.mdy@gmail.com**

- **Chorale Alba Nova**
  Secrétaire : Mme A. ALBERT
  080/77 09 36

- **Brass Band des Charmilles**
  Rue Tournerie 26 à 4960 Xhoffraix (Malmedy)
  Président : Mr Marc LODOMEZ
  0497/49 70 96 • ✉ **info@bbwxx.be**

- **AMAPAC**
  Association Malmédienne pour la Promotion de l'Art et de la Culture
  Mr Lodomez
  ✉ **freddy@lodomez-constructions.com**

- **Chorale Caecilia de Géromont**
  Président : Mr R. WARLAND
  080/33 05 32

- Cercle Royal des Mandolinistes
  Présidente : Mme V. WINTGENS
  087/77 57 21• Chorale Royale Caecilia
  Président : Mr J. LEMAIRE
  0474/44 47 65

- Ciné Seniors (4ème jeudi du mois)
  WAMABI : 080/79 99 30
- Cours de langues
  Responsable : Mme A. Müller
  0491/63 80 07
- Royal Club Wallon
  Président : Mr J. REMY-PAQUAY
  0491/63 80 07
- Royale Chorale Sainte-Cécile de Bellevaux
  Présidente : Mme J. BREVERS
  0478/46 09 93
- Royale Etoile Wallonne
  Président : Mr L. DENIS
  080/33 78 87
- Royale Fanfare Echos de l'Amblève
  Président : Mr J. DELCOUR
  0498/75 66 41

- **Royale Fanfare Echo de la Warche**
  Président : M. Manu MINNE
  0496/43 00 74

- **Royale Harmonie Fraternelle de Bellevaux**
  Secrétaire : Mme P. GOFFINET
  paulinegoffinet@outlook.com

- **Royale Harmonie la Fraternité**
  Président : Mr M. THERER
  0498/90 61 20

- **La Royale Malmédienne**
  Président : Mr F. MARICHAL
  0495/67 79 38

- **La Royale Union wallonne**
  Président : M. S. LABIAUX
  president@ruw1847.be

- **Activités PUNCH Seniors**
  Formation informatique (PC ou MAC) Tablette (Androïd et Ipad), Smartphone et Iphone, Atelier d'Igor (peinture).

  Au Caillou Blanc, rue de la Warche 28 à Malmedy
  Responsable : Monique Wouters-Delvigne
  0477/74 46 10 ou 080/44 83 44
  Sandrine Brunel 0473/50 57 92
  www.top-senior-malmedy.be

- **Société Royale Malmedy Folklore**
  Président : Mr L. HALLEUX
  0497/40 01 34

- **Malmundarium & Syndicat d'Initiative**
  - Place du Châtelet 10 à 4960 Malmedy

5 Je souhaite me sentir bien chez moi

Ce chapitre s'adresse aux aînés, à ceux de l'« âge d'or », les pré-pensionnés et les jeunes pensionnés sans grands soucis de santé, comme à ceux pour qui les défis liés à l'avancée en âge se font plus présents. Tous les citoyens ne sont pas égaux en santé et face à ces défis. Ils partagent cependant plusieurs points communs, dont le plus important est sans doute le souhait de se sentir bien chez soi, de rester chez soi le plus longtemps possible.

L'environnement connu et quotidien du domicile peut du jour au lendemain devenir source de danger ou d'appréhension et des aménagements s'imposent. Les accès, l'ordre dans les pièces, l'éclairage, l'organisation des objets utilisés au quotidien et la réorganisation du domicile revêtent alors une importance capitale pour se sentir en sécurité et prévenir tout risque de chute ou d'accident.

Le but de ces aménagements pratiques est aussi de se faciliter la vie, de promouvoir le bien-être et la convivialité, notamment en luttant contre l'isolement et la solitude.

Plusieurs services existent pour vous sentir bien à la maison jour après jour, que ce soit une question de services à domicile ou d'aides diverses. Votre mutuelle et la coordination d'aide à domicile sont deux partenaires incontournables pour vous aider dans ces démarches.

N'hésitez pas à leur demander des conseils et les coordonnées de prestataires.

Coordination & Centrale d'aide et de soins à domicile

- A.S.D. Aide et Soins à Domicile
  (Mutualité chrétienne)
  Place de Rome 11 à Malmedy
  080/880 880• www.aideetsoinsadomicile.be
- Vivre à Domicile
  Place Général Jacques 4 - 4800 VERVIERS (actif à Malmedy) • 087/300 130
- Asbl S.A.F.P.A. Service d'Aide aux Familles & aux Personnes Agées
  Rue du Palais 86 - 4800 VERVIERS (actif à Malmedy)
  087/29 20 00 • www.safpa.be
- C.S.D. Centrale des Soins à Domicile (Solidaris)
  Rue de la Boverie 379 - 4100 SERAING
  04/338 20 20

Votre mutuelle propose un service d'ergothérapie pour des conseils sur votre domicile. Contactez-la.

Télévigilance

- TELEAID
  Rue Saint-Lambert 84 à 4040 HERSTAL
  04/227 55 97
- C.S.D • 04/338 20 20
- VITATEL • Rue de Fernelmont 40-42 à 5020 Namur
  078/15 12 12

Autres services

- **QUALIDOM asbl**
  Observatoire des soins et des services à domicile du Sud de l'Arrondissement
  www.qualidom.be
  Guide HADA : Habitat Ami Des Aînés
  080/33 71 64
- **Asbl « Solival Wallonie Bruxelles »**
  Guide « Envisager aujourd'hui son chez soi de demain » • 081/22 85 98
- **La Croisée**
  Service d'accueil familial et d'accompagnement pour adultes handicapés
  Rue de la Warche 33 à Malmedy
  080/33 76 11
- **Pas à pas pour éviter les chutes**
  Hôpital St-Nicolas d'EUPEN
  087/59 95 99
- **www.scaat.be**
  Service Conseils en Aménagements et Aides Techniques qui a pour objectif de permettre aux personnes handicapées de vivre dans leur logement avec des conditions de vie et de déplacement agréables.
  scaat@anlh.be • 02/779 92 29

- **Plateforme « Bien vivre chez soi » - AViQ**
  Rue de la Rivelaine 21 - 6061 Charleroi
  www.bienvivrechezsoi.be
- **Respect Seniors**
  (du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 16h)
  0800/ 30.330
- **Ecoute Seniors :**
  (lundi et mercredi de 12h30 à 16h et vendredi de 9h à 12h30)
  02/223.13.43
- **N° vert Handicap** • 0800/16 061
- **S'informer sur le dépôt de plainte à l'encontre d'une maison de repos et de soins :**

  Contacter l'AVIQ au 0800/16 061 (du lundi au vendredi de 8h30 à 13h30 à 16h30)

6 J'ai des petits travaux de bricolage, de jardinage à réaliser

a. Services & Professionnels

- Agence Locale pour l'Emploi
  Coordination ou centrale d'aide à domicile
  Pl. du Châtelet 7B à Malmedy • 080/864 807
- Cap Terre - Jardinage
  080/51 73 11
- Indépendants
  Site de la Ville
  www.malmedy.be/fr/annuaire.html
  Annuaire régional
  www.atout-commerces.be
- Titres Services

Adecco	080/44 05 20
Blanchisserie de la Warche (repassage)	080/33 00 94
La Buanderie	080/22 18 82
Margraff	080/67 89 03
Randstad	04/221 71 02
Start People Services	0800/20 039
Stav'clean	080/89 24 98
T & T Services	080/22 82 32
	080/89 24 96

b. Mes déchets et mes énergies

- **Parc à conteneurs**
  Même horaire toute l'année.
  Ouvert du mardi au vendredi : de 10h30 à 18h00 et le samedi de 9h00 à 18h00.

  Fermé les lundis, dimanches et jours fériés
  Z.I. Avenue de Norvège à Malmedy
  080 33 93 11 www.aive.be

- **Collectes - Ramassage en porte à porte des papiers/cartons - Tri**
  Informatins auprès du service Gestion des déchets :
  Place du Châtelet 8 à Malmedy (1er ét)
  080 79 96 64

  COLLECTE PMC et CALENDRIER :
  Un point collecte PMC réservé aux PMR et aux personnes sans voiture est organisé Place Saint-Géréon, deux vendredis / mois.
  Calendrier et brochures sur simple demande.

- **Sacs poubelle - Service Taxes**
  En dehors des sacs distribués en début d'année (compris dans la taxe), des sacs sont vendus dans des commerces de Malmedy et des villages.

  Ouvert Lu, Me et Ve de 8h30 à 11h

  Place du Châtelet 8 à Malmedy

  080 79 96 37
- **Encombrants**
  Infos et inscriptions pour l'enlèvement trimestriel auprès des Services Techniques
  Route de Falize 181 à Malmedy
  080 79 96 20

- Gestionnaire de Réseau de Distribution énergies
  ORES scrl
  Lu et Me de 8h à 12h et 13h à 16h15 et Ve de 8h à 12h
  Rue St Quirin 9 à Malmedy
  078/15 78 01
  Panne 078/78 78 00 www.aive.be
- Guichet de l'énergie
  Espace Wallonie, Place Albert 1er, 9 à Malmedy
  (2 jeudis par mois, de 9h à 16h)
  080/34 87 00
- www.SWDE.be
  rubrique « dans votre commune »
  087/87 87 87
- RESA GAZ
  Rue Louvrex 95 à 4000 LIEGE
  04/254 46 00

Odeur de gaz
04/362 98 38

7 J'ai des difficultés ...

La vie quotidienne, les déplacements, les courses et la préparation des repas peuvent devenir des activités difficiles au fil du temps.

- Quels services peuvent m'aider ?
- Qu'est-ce qu'une aide familiale ?
- Quel service de transport contacter ?

a. Pour effectuer les tâches de la vie quotidienne

L'aide familiale est la personne indiquée pour les tâches de la vie quotidienne. Ce service est disponible via la coordination d'aide à domicile ou l'entreprise de titres-services.

- Aide et Soins à Domicile A.S.D. 080/33 89 57
  087/32 90 90
- Service d'Aide aux Familles & aux Personnes Agées S.A.F.P.A 087/29 20 00
- « Vivre à Domicile » 087/30 01 30

Votre mutuelle a peut-être son propre service d'aide familiale, contactez-la.

- Titres Services voir 6. J'ai des petits travaux de bricolage, de jardinage à réaliser.

b. Pour me déplacer, faire des courses

Vous n'avez pas ou plus de voiture. La famille et l'entourage ne sont pas toujours disponibles, et vous n'aimez pas demander tout le temps de l'aide. Pourtant, il faut faire les courses, se rendre aux rendez-vous importants, ...

• Voilà quelques solutions pour vous aider :

A.S.D. (service minibus)	087/32 90 90 Mme SIMAR
C.S.D.	04/338 20 20
Vivre à domicile	087/30 01 30
H. F. Ambu	080/44 68 46
Le Goéland (Croix-Rouge)	080/77 09 77
Patient Assistance	02/733 07 32 info@patientassistance.eu
Cellule des Moins Mobiles	0495/23 91 20

•Transports publics :

SNCB Billet Senior A/R plus de 65 ans

- Gare de Verviers 087/30 82 05
- Gare de Trois-Ponts 02/528 28 20

TEC Liège-Verviers

- Abonnement Carte Horizon 65+
- Vous avez le statut BIM : gratuit

04/361 94 44

Remarques : Conditions et renseignements auprès de chaque service.

Votre mutuelle propose peut-être un service de transport, contactez-la.

c Pour me faire à manger

- Repas à domicile :

Pour les repas du Grand Fa (CPAS) 080/79 97 30

Pour les repas des Arcades 080/79 91 50

Le Traiteur PIRONT 080/67 91 45

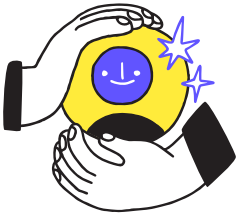
- Traiteur « Coté Cuisine »
  Service de livraison dans un périmètre restreint autour du restaurant

- Services d'aide familiale

  En cas de régime particulier, prenez contact avec votre médecin afin de vous orienter vers un(e) diététicien(ne) :

  Mr Frédéric ROTH ✉ fred.roth@hotmail.com

  Mme Malika LAHAYE 0498/47 00 07



8 Je souhaite me sentir en toute sécurité chez moi

a. Je sécurise mon habitation

La sécurisation de votre habitation commence par de bonnes habitudes.

• CAMBRIOLAGE

- Fermez toujours votre habitation quand vous partez
- Donnez l'impression que votre habitation est occupée en votre absence
- Ne cachez jamais vos clés sous le paillasson ou sous le pot de fleurs
- Ne laissez pas vos objets de valeur à vue des passants, ne jetez pas leur emballage sur le trottoir, notez leur numéro de série.
- Ne postez jamais sur internet vos achats de valeur ou vos dates de voyage.

• VOL PAR RUSE

- Ne laissez pas paraître sur la sonnette que vous vivez seul (mentionnez uniquement le nom de famille)
- Installez une chaîne à la porte d'entrée
- Méfiez-vous des colporteurs, des inconnus
- Exigez la carte de service de votre visiteur
- Demandez à voir le véhicule de la firme ou de la police
- N'hésitez pas à prendre directement contact avec votre police locale 080/28 18 00

Adressez-vous à votre zone de police pour le service de prévention des vols : conseils et services gratuits en matière de prévention des cambriolages

061 24 12 46

Tous les conseils pour sécuriser votre habitation :
www.maisonsure.be

b. Je prépare mon domicile à une absence prolongée

• SOYEZ DISCRET

- N'apposez pas de mot d'absence sur votre porte.
- Annulez les livraisons à domicile : pain, lait, etc.
- Ne mentionnez pas une période d'absence sur votre répondeur téléphonique et transférez les appels téléphoniques vers votre gsm ou un autre appareil.
- Branchez des lampes sur minuterie aléatoire.
- Entretenez la végétation et la pelouse visible de la rue.
- Prévenez vos voisins de confiance de vos absences. Des cartes sont disponibles dans votre poste de police.
- Demandez-leur de relever le courrier, d'abaisser et de remonter les volets.
- N'attirez pas l'attention lors de votre départ.
- N'apposez pas vos coordonnées sur les bagages, mais plutôt à l'intérieur.

• PROTEGEZ VOS BIENS

- Ne laissez pas de biens de valeur à vue. Placez vos valeurs (bijoux, argent) dans un coffre.
- Enregistrez les n° de série et les caractéristiques particulières de vos objets de valeur (faites des photos).

• CHECK-LIST VACANCES

- Fermez (à clé) les fenêtres et portes de vos maison, garage et abri de jardin.
- Fermez les grilles ou les barrières avec un cadenas.
- Ne laissez pas de clé sur les serrures.
- Rangez les clés hors de vue.
- Remettez les clés de maison et des véhicules non utilisées à une personne de confiance ou emportez-les.
- N'indiquez pas vos coordonnées sur votre porte-clés.
- Verrouillez les voitures non utilisées.
- Cadenassez à un objet fixe les deux-roues : vélo, moto, etc.
- Contrôlez la protection des accès : portes, fenêtres, soupiraux, coupoles et fenêtres de toit.
- Rentrez les échelles et les outils de jardin.
- Activez votre système d'alarme.
- Rappelez aux personnes de contact la procédure en cas d'alarme.
- Avertissez votre centrale d'alarme de votre départ.

• Installation

Il est vivement conseillé de configurer votre ordinateur, votre réseau internet domestique (Wi-Fi), votre tablette ou votre smartphone avec un professionnel, un informaticien ou le commerçant qui vous a vendu le matériel. Quand une personne de votre entourage se propose, elle doit être compétente et digne de confiance.

L'installation des différents logiciels (anti-virus, anti-publicité, ...) et protection (pare-feu, mots de passe, ...) de votre matériel peut vous garantir une utilisation en toute sécurité : protection de vos données et fichiers, protection de vos quotas de téléchargement, protection contre des tentatives de piratage de votre machine ou de vos comptes (mails, réseaux sociaux, netbanking, ...)

• Entretien

Un bon antivirus analyse tous les téléchargements et les messages entrant dans l'appareil, et vérifie également les sites sur lesquels vous surfez. De surcroît, il doit être utilisé pour effectuer l'analyse minutieuse de vos fichiers et programmes présents dans l'appareil. En cas d'alerte d'infection, contactez un professionnel (installateur, commerçant de l'appareil). Pour une bonne utilisation de l'antivirus, analysez régulièrement votre appareil.

• Précautions • Sites fiables • Adresses e-mail

Les arnaques par messages, via des sites internet ou via des liens internet (hameçonnage) sont nombreuses. Il s'agit de surfer et de traiter ses messages avec un maximum de prudence, d'éviter les sites non-fiables.

Tout ce qui n'est pas normal et attendu de personnes ou entreprises que vous connaissez peut-être suspect. S'il s'agit d'inconnus, le risque d'arnaque est encore plus élevé ; n'importe qui peut se créer une fausse adresse-mail de banquier, d'avocat, ... Une adresse officielle reprend généralement une dénomination en relation avec l'entreprise, la banque, ...

• Exemples d'arnaques

E-mail à en-tête d'une société connue, usurpation d'identité, demande préalable d'une petite somme d'argent, fraude à l'internet banking ou sur un réseau social, offres de prêts, petites annonces « bons plans », faux sondages, loteries, échantillons gratuits, objets à donner, faux articles de marques, faux virus, PC bloqué, SMS payants, etc.

• Mot de passe

Utilisez des mots de passe robustes composés d'une mixité de caractères : MAJUSCULES, minuscules, chiffres et caractères spéciaux.

Selon la Federal Computer Crime Unit, « un mot de passe comportant 10 caractères, tous en lettres minuscules, sera cassé en moyenne en 3 heures et 40 minutes par un pirate informatique, alors qu'un mot de passe comportant 10 caractères mélangés résistera pendant 109 siècles » Choisissez-en un différent pour chaque service que vous utilisez.

Ne les stockez pas sur votre PC et ne laissez pas non plus votre navigateur Internet les mémoriser.

Changez-les régulièrement.

• Banque – Commerce en ligne

Ni votre banque, ni votre émetteur de carte de crédit ne vous demanderont par mail ou par téléphone de communiquer vos données, encore moins votre mot de passe, code PIN, ... Pour vos achats en ligne, une fois encore, ne travaillez qu'avec des sites connus et de bonne réputation. Pas d'élan d'achat impulsif, surtout si l'offre a l'air très alléchante.

CARD STOP : en cas de vol ou de perte de la carte de banque **078/17 01 70**

• NE M'APPELEZ PLUS – asbl DNCM

L'asbl DNCM gère la seule et unique liste pour vous assurer de ne plus recevoir de publicités indésirables par téléphone. L'inscription se fait sur www.dncm.be

• ARNAQUE

Si vous pensez avoir été victime d'une arnaque à la consommation ou si vous soupçonnez une arnaque, vous pouvez contacter gratuitement le SPF Economie

www.economie.fgov.be/fr/consommateurs/arnaques

Du Lu au Ve de 9h à 17h **0800/12 033**

Vous pouvez également signaler les faits en ligne via le Point de contact :

https://pointdecontact.belgique.be

d. Je signale une situation de maltraitance

On passe facilement à côté de la maltraitance des aînés. Le premier réflexe est d'en parler, que ce soit un proche ou vous-même qui vivez une situation de maltraitance physique et/ ou psychologique.

Appelez gratuitement **0800/30 330**
du Lu au Ve de 9h à 17h

Respect Seniors
Square Arthur Masson 1 à 5000 NAMUR

Police

POLICE

Attention si vous êtes victime des agissements d'une personne en particulier et non d'une entreprise, contactez ou rendez-vous le plus vite possible à la Maison de Police. N'utilisez le 101 qu'en cas d'urgence.

Maison de Police de Malmedy
Rue F. Lang 1 à Malmedy

Lu > Ve : 8h à 12h et 13h à 17h ou sur RDV
080/28 18 00

Services : quartier, circulation, maintien de l'ordre, accueil, aide aux victimes, enquêtes et recherche locale, gestion des armes, direction.
zp.stavelotmalmedy.mpmalmedy@police.belgium.eu

SANTÉ

Mutuelles présentes sur la commune

- CAAMI Caisse Auxiliaire d'Assurance

  Maladie Invalidité
  Rue Wibald 5 — 080/33 08 96
  Service Social — 0473/86 31 46
- Mutualité chrétienne
  Rue Malgrave 3 — 087/30 51 11
  Service Social — 087/30 51 62
  Jeudi matin
- Mutualia
  Place Albert Ier 37 — 080/39 95 92

- Solidaris
  Place de Rome 17 — 080/33 07 12
  Service Social — 04/341 63 20
  Jeudi matin — 080/42 97 02
- Omnimut
  Chemin-Rue 39 — 04/344 85 362

9 Je dois recevoir des soins médicaux et paramédicaux

DMG – Dossier Médical Global

• Qu'est-ce qu'un DMG ?

Le dossier médical global (DMG) est un dossier médical tenu à votre demande par le médecin généraliste de votre choix. Tout le monde peut en bénéficier.

Dans votre DMG, votre médecin généraliste centralise l'entièreté des données médicales qui vous concernent (prises de sang, radiographies, vaccinations, hospitalisations, traitements, avis de spécialistes, etc.).

Une fois ouvert, la prolongation du DMG est automatique si une consultation ou visite a eu lieu chez votre médecin généraliste au cours de l'année.

• Quels sont les avantages ?

✓ Si vous avez ouvert un DMG, vous avez droit à un remboursement plus élevé de votre mutualité pour les consultations auprès du médecin généraliste qui détient ou qui a accès à votre DMG.

- ✓ Le montant de la part personnelle que vous devez payer pour une consultation au cabinet de votre médecin détenteur de votre DMG est limité à :
  - 1€ si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée
  - 4€ si vous ne bénéficiez pas de l'intervention majorée
- ✓ Le DMG permet en outre, si vous avez minimum 75 ans et/ou si vous êtes malade chronique, une diminution.
- ✓ Le DMG permet en outre, si vous avez minimum 75 ans et/ou si vous êtes malade chronique, une diminution de la part personnelle pour une visite à domicile.
- ✓ Données médicales centralisées et gérées en un seul endroit.
- ✓ Examens superflus et traitements doubles évités puisque tout est consigné dans votre DMG.
- ✓ Il permet également, lorsqu'un généraliste vous envoie chez un spécialiste de prétendre, une fois par an et par spécialité, à un meilleur remboursement de la consultation (cela s'appelle l'échelonnement).

• **Quel est le module de prévention du DMG ?**

Si vous avez entre 45 et 75 ans, le médecin généraliste qui gère votre DMG peut parcourir une fois par an avec vous, sur la base d'une checklist, quelles mesures de prévention peuvent être nécessaires pour vous. Ce module de prévention qui fait partie du DMG peut également le faire.

• **Combien coûte un DMG ?**

Le DMG et le module de prévention sont gratuits.

Vous en payez le montant à votre médecin généraliste, remboursé intégralement par votre mutualité

a. Services médicaux à Malmedy

Votre médecin généraliste est votre partenaire-santé privilégié, n'hésitez pas à lui demander conseil.

• **Médecins généralistes :**

Dr Pascal BURGEON • Rue Devant l'Étang 20

080/33 99 26

Dr Bruno DOCQUIER • Rue Ol Folle 19

080/33 95 06

Dr Pauline MARQUET • Place de Rome 11

080/57 00 57

Dr Cécile CRUCIFIX • Route de Falize 11

0471/62 09 29

Dr Philippe DUTILLEUX • Place de Rome 19

080/33 71 64

Dr Bolivie KOUAM • Hé de la Bruyère 16

080/77 07 18

Dr Astrid KUPPER • Rue Derrière la Vaulx 49

080/22 15 17

Dr Domenico IACONO • Rue la Vaulx 46

0496/12 04 59

Dr Floriane LAMBRECHTS • Place de Rome 11

080/57 00 57

Dr Philippe NOEL • Vieille Voie 6 à Ligneuville

0495/92 07 95

Dr Adèle DROUGUET • Place de Rome 11

080/57 00 57

Dr Mégane HARDY • Place de Rome 11

080/57 00 57

Dr Mélanie FAYMONVILLE • Rue W. Egan, 9 à Ligneuville

0470/84 90 25

Dr Audrey SOLHEID • Chemin-Rue 39

0494/83 29 91

www.medecins-malmedy.be

• Centre Médical Cavens 080/57 00 57

Place de Rome 11

En cas d'indisponibilité de votre médecin, le Centre Médical Cavens accueille la permanence d'accès à la médecine générale SANS RDV du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 17h à 19h.

• Poste de Garde 1733

Les week-ends et jours fériés, le poste de garde vous accueille SUR RDV.

b. Soins infirmiers

Votre mutuelle ou votre coordination d'aide et soins à domicile peut vous renseigner sur les services conventionnés et agréés.

p.24 voir 9. SANTE p.16 voir « Coordination »

• Infirmières d'A.S.D. • Véronique MATHONET
0494/50 93 47 • 080/33 8957

• Infirmières indépendantes
Agnès REMACLE
0476/47 80 34 • 080/67 81 38
Carina NOEL
0478/59 34 26 • 080/67 85 26

Pour celles et ceux qui savent se déplacer :

- **Centre infirmier Cavens (soins infirmiers, prises de sang)**

Place de Rome 11 (Espace Pélican) du Lu au Sa de 7h à 11h SANS RDV • **0472/28 19 17**

- **Clinique Reine Astrid**

Rue Devant les Religieuses 2 à Malmedy
Dispensaire (ancienne aile, 1ère étage) sur RDV
080 79 31 22
Laboratoire (rez-de-chaussée) **080/79 31 27**

c. Garde-malade à domicile

- **A.S.D. Aide et Soins à Domicile (Mutualité chrétienne)** 087/32 90 90
- **Vivre à Domicile** 087/30 01 30
- **C.S.D. Centrale des Soins à Domicile (Solidaris)** 04/338 20 20
- **Asbl A.D.M.R Aide à Domicile en Milieu Rural** 087/67 45 30

d. Dentistes

- D'OR Frédéric 080/33 00 49
- Dentalmedy (Groupement de dentistes) 080/77 080 89
- GIET Carine 080/33 96 30
- SCHAUSS Michael 080/77 08 89
- VAN DE POEL Myriam 080/33 85 23
- Be SMILE 080/44 85 85

e. Soins paramédicaux

= service à domicile

KINESITHERAPEUTE

- BAEYENS Véronique 080/33 97 06
- BLAISE Aurélie 0472/88 15 92
- COLLIENNE Alain 080/86 47 67
- DIFFELS Sandra 0494/49 44 84
- DUMONT Valérie 080/34 13 16
- DUPONT Gabriel 0496/58 51 55 & Ostéopathe
- FASSIN Sébastien 080/39 97 94
- GAUTHY Stéphanie 0476/44 01 80
- GUNS Etienne 080/33 98 48 Ostéopathe
- HENRY Anaïs 0474/34 16 80
- HUPPERETZ Elisabeth 0476/44 01 80

- JUFFERN Gilles 0498/79 58 07
- KONEN Marie-Louise 080/33 73 44
- LIMBOURG André 080/33 70 95
- MARTIN Emilie 0496/35 49 48
- MEYER Nicolas 080/77 12 38
- MIGNON Estelle 0497/77 54 46
- PAQUAY Nathalie 080/77 17 19
- PION Eric 0473/79 25 16
- PIRARD Christian 0496/75 66 04
- PIRENNE Marjorie 0472/09 46 46
- PROBST Dominique 080/75 21 82
- REY Laetitia 0484/32 43 61
- WILLEMS Catherine 080/86 47 67
- ROCHE Véronique 080/33 06 17
- MARGRAFF Constance 0497/86 65 15

ERGOTHERAPEUTES

- GOOSSE Mélanie 0499/40 60 22

Votre mutuelle propose un service d'ergothérapie, pour des conseils sur votre domicile. Contactez-la.

LOGOPEDE

- MARQUET Stéphanie 0474/08 13 35
- VERDIN Emilia 0494/33 09 07
- HURDEBISE Françoise 0474/48 68 87
- SIEBERTZ Isabelle 0495/36 47 10

PODOLOGUE • POSTUROLOGUE

- BURNOTTE Joelle 0498/01 78 40

PEDICURE

- LECOQ Cynthia 0497/18 41 89
- FABRITIUS Axelle 080/33 02 74
- THIELEN Bernhardine 0475/90 04 18
- « Au –delà du miroir » 080/88 02 53 ou 0475/31 13 83
- SIEBERTZ Isabelle 0495/36 47 10
- Yves Rocher 080/33 06 90
- Tania Redziniak 0495/94 80 58
- L'île O Beauté 0495/77 83 93
- Lodomez Charlotte 080/34 93 78
- Valérie Bovy 080/64 36 87

f. Matériel paramédical

Votre mutuelle propose un service d'ergothérapie, pour des conseils sur votre domicile.

Pour louer ou acheter du matériel paramédical, je peux m'adresser :

À LA CROIX-ROUGE 080/77 09 77

AUPRÈS D'UN INSTALLATEUR AGRÉÉ

- **GESLift** www. geslift.be
  Cour Lemaire 7 à 4651 Herve 080/33 34 22

AUPRÈS DES PHARMACIENS DE MALMEDY

- **Pharmacie Engels**
  Rue Neuve 46 — 080/33 07 34
- **V Pharma**
  Avenue des Alliés 104 — 080/29 24 23
- **G.MEDI**
  Avenue des Alliés 104 — 080/29 24 20
- **MediHome**
  Rue devant les Religieuses 23 — 080/33 92 92
- **Vpharma Malmedy centre**
  Place Albert Ier 34 — 080/33 04 19

g. Service médical d'urgence et de transport

LE CHRAM / CLINIQUE REINE ASTRID

Le service des urgences, ouvert 24h/24 et 7jours/7, est un nouveau service moderne doté d'un matériel de pointe. Si votre consultation aux urgences doit être suivie d'une hospitalisation, envoyez dès que possible la personne qui vous accompagne au bureau des admissions, munie de votre carte d'identité et de votre numéro de compte bancaire.

Il est important d'établir les documents d'admission le plus rapidement possible.

Bureau des admissions (dans le hall d'entrée) ouvert

du Lu au Ve de 7h30 à 17h
le samedi de 10h à 12h et le dimanche de 10h à 12h
Rue devant les Religieuses 2 à Malmedy
080/33 34 22

En vue d'améliorer l'aide médicale urgente, le Chram, et la Ville de Malmedy, en collaboration avec la Province de Liège, ont mis sur pied un service PIT (Paramedical Intervention Team). Il s'agit d'un système d'interventions médicalisées (personnel infirmier) intermédiaire entre le SMUR et l'ambulance «classique».

Le PIT est composé d'un(e) infirmièr(e) urgentiste et d'un ambulancier.

CMH – CENTRE MÉDICAL HÉLIPORTÉ (Bra-sur-Lienne)

Le Centre Médical Héliporté est un service médical d'urgence et de réanimation par hélicoptère 24h/24, 7 jours/7. Le CMH répond à une nécessité de santé publique au cœur de la zone rouge démographique la plus importante de Belgique.

Zone rouge démographique signifie : pas de secours d'urgence en moins de 15 minutes, par route, - et des hôpitaux spécialisés assez éloignés, voire très éloignés.

Le CMH est une ASBL qui dépend, entre autres, du soutien indispensable de ses affiliés. La carte d'affiliation permet à ses adhérents de bénéficier de la gratuité du transport médicalisé lors de toute intervention héliportée urgente organisée par le 112.

Informations et affiliation (individuelle ou familiale)
086/45 03 39
du Lu au Ve de 9h à 12h30
www.centremedicalheliporte.be

10 Je souhaite avoir quelqu'un à qui parler

Les personnes âgées peuvent être préoccupées par leur santé physique, mais aussi parfois rencontrer des difficultés d'ordre psychologique : mal-être, isolement, solitude, perte d'un proche, changement de lieu de vie, défis liés à l'avancée en âge, questionnements sur le sens de la vie, ...

Il existe des ressources pour trouver de l'aide ou du soutien :

CENTRE DE GUIDANCE (AGRÉÉ AVIQ) :

Consultations pour personnes âgées ou leurs proches, sur le lieu de vie (domicile, MR) ou au Centre, Rue Derrière les murs 5 à Malmedy
080/33 81 65

LA NAVETTE : SAGÀDOM

Service d'accompagnement gériatrique à domicile.
087/32 90 90
Ce service est GRATUIT et dispensé dans tout l'arrondissement de Verviers.

MUTUELLE & COORDINATION D'AIDE

Certaines mutuelles et coordinations ont leur propre service de psychologie ou sont conventionnées avec des psychologues indépendants.
N° vert Seniors 0800/16 210

PSYCHOLOGUES

- CHARLIER Claude 0497/62 72 56
- DAVENNE Julie 0472/84 09 74
- DUCHAINE Jérome 0484/43 09 84
- FLORIA Livia 0494/03 44 59
- LECOQ Cindy 0492/56 29 07
- BODSON Clémentine 0487/61 07 26
- SCHUMACKER Marie-Noel 0495/30 77 27
- CAMPO Christine (Neuropsychologue) 0472/67 34 51
- BAUWENS Juliane 0478/27 85 54
- DROUVEN Joane 0495/61 30 88

SUR LA ROUTE

- Servicemobile de santé mentale 080/29 22 72

TÉLÉ-ACCUEIL

Service d'écoute gratuit 24h/24 7j/7 107

SOS SOLITUDE 1718

CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE 0800/32 123

- Hestia (Croix-Rouge) 080/77 09 77

11 Je vais être hospitalisé(e) prochainement

a. Préparatifs

Liste de choses utiles à préparer à l'avance pour le cas où une hospitalisation en urgence serait nécessaire :

- Je dis à mon médecin traitant et aux membres de ma famille dans quel hôpital je souhaiterais être hospitalisé.
- Je contracte une assurance hospitalisation si je n'en ai pas encore. Attention à la durée et aux conditions de la période de stage.
- Je fais une liste des personnes à prévenir (famille, voisins, ...) ainsi que leurs n° de téléphone.
- Je fais une liste des intervenants qui viennent régulièrement à la maison (aides familiales, infirmière, kiné, coiffeur, ...) et leurs n° de téléphone.
- Je fais la liste des médicaments que je prends
- Je trouve une personne de confiance et lui laisse une clé de la maison.

Si j'ai un animal de compagnie, je trouve une solution pour qu'il soit pris en charge:

→ Soit un membre de l'entourage (famille, ami, ...)

→ Soit un refuge. Dans ce cas, votre animal doit IMPERATIVEMENT être vacciné

- **Tierheim Schoppen VoG Aussenborner Weg 2 à 4770 Amblève**

De 14h à 18h sauf le mardi 080/64 39 53

Refuge pour Chiens et Chats

- **SVPA Rue Slar 112 à 4801 Stembert**
  du Lu au Sa de 13h à 16h45 087/33 47 56

b. Non-acharnement

Chacun est libre d'établir une **« Déclaration anticipée de refus de traitements »** au moyen de la déclaration anticipée négative. Cela permet aux médecins et au personnel soignant d'en tenir compte plus tard, lorsque la personne ne peut plus s'exprimer par elle-même. Cette déclaration ne s'enregistre pas à la commune, elle doit être établie correctement, de préférence avec son médecin.

Des documents-types existent chez les prestataires de soins (clinique, centre médical, généraliste, ...).

12 J'ai besoin d'un lieu de convalescence, d'un lieu de vie entièrement adapté - Maisons de repos et de soins

a. Garde-Malade à domicile

- A.D.M.R.
  Aide à Domicile en Milieu Rural 087/67 45 30
- A.S.D
  Aide et Soins à Domicile 080/33 89 57
- C.S.D. 04/338 20 20
- VIVRE À DOMICILE 087/300 130

b. Convalescence et Service d'accueil de jour

- Intercommunale « Les Heures Claires »
  Avenue Reine Astrid 131 à 4900 Spa
  087/77 41 61
- Maison de Repos « Sainte-Joséphine»
  Rue de la Chaussée 25 à 4910 Theux
  087/53 94 11
- « La Navette »
  Projet de soins alternatifs et de soutien aux soins pour personnes âgées.
  Service d'accompagnement gériatrique à domicile
  087/32 90 90

- **Domaine de Nivezé**
  Mutualité Chrétienne
  Route du Tonnelet 76 à 4900 Spa
  087/79 90 90

c. Maison de repos, Maison de repos et de soins

(MR) Maison de repos
(MRS) Maison de repos et de soins
(CS) Centre Court Séjour
(CAJ) Centre d'accueil de jour
(RS) Résidence-services
(Cantou) Personnes atteintes de démence

A MALMEDY :

- **Résidence du Grand Fa – CPAS** (MR) (MRS) (CS)
  Pl. des Arsilliers 1 à Malmedy 087/77 41 61
- **Home Saint-Vincent de Paul** (MR)
  Rue Curé Beckman 7 à Xhoffraix 080/33 05 97
- **Résidence Les Arcades** (MR) (MRS) (CANTOU)
  Av. de la gare 18 à Malmedy 080/79 91 50

SUR LES COMMUNES VOISINES :

- **Les Cheveux d'Argent** (MR) 087/77 41 61
  Av. Fernand Jérôme 38 à 4845 Sart-lez-Spa
  Sainte joséphine (MR) (MRS) (CAJ) 087/53 94 94
  Rue de la Chaussée 25 à 4910 Theux

- **« Les Heures Claires »** (MR) (MRS) (Cantou) (CS) (RS)
  Av.Reine Astrid 131 à 4900 Spa **087/77 41 61**
- **Résidence Fernand Nicolay** (Mr) (MRS) (Cantou)
  Pré Messire 22 à 4970 Stavelot **080/89 24 06**
- **Maison de repos Ph. Wathelet** (MR) (MRS)
  Borgoumont 103 à 4987 Stoumont (La Gleize)
  080 89 25 11
- **Les jardins d'Elisabeth** (MR) (MRS) (Cantou) (CS)
  Rue du bac 2 à 4950 Waimes **080/42 91 11**
- **Château sous-bois - Maison de repos et de soins**
  Chemin sous-bois 22 à 4900 Spa **087/77 02 12**

13 Je fais face au vieillissement, à une maladie ou au handicap

Lorsqu'une personne est confrontée aux défis liés à l'avancée en âge, elle peut s'adresser immédiatement au service compétent.

Qu'il s'agisse d'une maladie chronique, d'une maladie mentale, d'un handicap physique, il existe des soins spécifiques et des services pour vivre cette nouvelle situation au quotidien.

En première ligne vous pouvez vous adresser à votre généraliste et à votre mutuelle. Viennent ensuite les services de santé spécialisés et les services administratifs et d'aide propres à votre situation.

a. Face à une maladie ou une maladie chronique

Je m'adresse à mon médecin 📖 p.26 voir 9.a. Médecins généralistes 📖 p.24 voir 9. SANTE

AUTRES SERVICES D'AIDES

- Aidants Proches asbl

Route de Louvain-La-Neuve 4 à 5001 Namur (Belgrade)

✉ infoaidants@aidants.be

✆ 081/30 30 32

• **Aidants Proches asbl**
Route de Louvain-La-Neuve 4 à 5001 Namur
(Belgrade)
✉ infoaidants@aidants.be
✆ 081/30 30 32

• **Association belge du diabète**
Place Homère Goossens 1 à 1180 Bruxelles
✈ www.diabete-abd.be
✉ abd.diabete@diabete-abd.bez
✆ 02/374 31 95

• **Association Parkinson**
Ancien Hôtel de Ville d'Ensival
Grand-Place 1 à 4800 Verviers
Dernier lundi du mois à 14h30
✉ info@parkinsonasbl.be
De 9h à 17h
✆ 081/56 88 56

• **Ligue belge de la sclérose en plaques**
(Liège) Parc industriel sud 64
Rue des Linottes 6 à 5100 Nannines
du Ma au Ve de 9h à 12h
✉ liege@liguesep.be
✆ 04/344 22 62
✈ www.ms-sep.be

• **Ligue Alzheimer**

Montagne Sainte-Walburge 4/B à 4000 Liège

✉ ligue.alzheimer@alzheimer.be

04/229 58 10 • 0800/15 225

• **Crac'sathon**

ASBL qui vise à assurer du bien-être aux personnes atteintes d'un cancer dans le bassin de vie de Malmedy

080/60 50 10

• **Café Alzheimer à Stavelot**

Local Croix-Rouge, Chemin du Pré des Larrons à 4970 Stavelot

4ème lundi du mois à 14h

Pour : Patients, familles, professionnels, ...

Convivialité – Ecoute – Fin du tabou ...

080/88 08 80

• **Ligue braille asbl**

Rue des Guillemins 63 à 4000 Liège

du Me au Ve de 8h à 11h

✉ barbara.magenti@braille.be

www.braille.be

04/229 33 35

• Focus Fibromyalgie Belgique

Chaussée de l'Orangerie, 79 à 1300 Wavre

✉ focusfibromyalgie@gmail.com

www.focusfibromyalgie.be

0474/82 11 04 (du Lu au Ve de 14h à 18h)

liege@fondationcontrelecancer.be

• Fondation contre le cancer à Liège

0473/82 14 67

- Cancerphone de 9h à 18h

0800/15 801

• Coiffure (perruques)

Au-delà du miroir 080/88 02 53

Salon Jeff et centre capillaire 080/57 03 25

b. Face au handicap ou une augmentation de la dépendance aux aides

L'avancée en âge est pour une partie d'entre nous synonyme d'augmentation de la dépendance : dépendance aux autres, aux soins de santé, aux services et aux aides. Cette nouvelle situation, provisoire ou pour une longue durée, peut nous faire entrer dans les conditions pour obtenir un statut, des aides ou des avantages. Il y a quelques formalités à remplir pour faire valoir ses droits.

• MyHandicap

SPF Sécurité sociale - Direction Générale Personnes Handicapées ♿

Je peux solliciter une reconnaissance médicale de mon handicap au Service Public Fédéral

Bd du jardin botanique 50, boîte 150
à 1000 Bruxelles

www.myhandicap.be

0800/987 99

Pour introduire ma demande MyHandicap, je peux :

• L'introduire moi-même à domicile

www.MyHandicap.be

Il est nécessaire de vous munir de votre carte d'identité, d'un lecteur et de votre code PIN

• L'introduire via ma mutuelle

Renseignez-vous sur le service social, sur la possibilité d'introduire la demande à domicile

Selon la reconnaissance médicale et mes revenus, je peux bénéficier d'une

Allocation de revenus Allocation d'intégration < 65 ans
Allocation Personne Agée > 65 ans

ATTENTION, le bénéficiaire est tenu d'informer le SPF Sécurité sociale de tout changement administratif : déménagement, composition du ménage, revenus, revenus de remplacement, entrée en maison de repos, ... De même, le bénéficiaire qui atteint l'âge de 65 ans doit demander une révision de son dossier pour demander l'Allocation Personne Agée.

Je peux obtenir des explications, des renseignements

- Durant la permanence des travailleurs sociaux du SPF Sécurité sociale le 2ème lundi du mois de 9h30 à 11h30 au CPAS, Place des Arsilliers 2 A à Malmedy. **080/79 97 30** (permanence le 1ier, 2ème et 4ème lundi du mois de 9h à 11h30 sans rendez-vous).
- En consultant mon dossier sur le site **www.MyHandicap.be**

  Je peux demander une révision de ma reconnaissance médicale et/ou de mon allocation s'il y a un changement de mon état de santé ou pour des raisons administratives.

Je peux obtenir d'autres avantages sociaux et fiscaux :

- Tarif téléphonique social
- Tarif social gaz électricité
- Réduction d'impôts
- Réduction du précompte immobilier (avant 65 ans)
- Carte de stationnement handicap
- Franchise TVA pour l'achat d'une voiture
- Exemption de la taxe de circulation
- Carte accompagnateur gratuit - Conditions et information :

  SNCB Gare de Verviers

  Sécurité Sociale DG Personnes handicapées
  0800/987 99
- Service « B for you », dans 132 gares belges (dont Verviers)

  SNCB Contact Center : assistance mobilité réduite. **02/528 28 28**

- **L'AViQ** L'Agence pour une Vie de Qualité
  ✉ info@aviq.be

Pour toute question ayant trait à mon handicap, je contacte :

Le Bureau régional de Liège de l'AViQ - rue du Vertbois 23/25 à 4000 Liège **0800/16 061**

Mail : br.liege@aviq.be - Bureau joignable du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et sur rdv de 13h30 à 16h30

Je peux bénéficier :
- d'aides matérielles telles que l'adaptation de mon logement ou de mon véhicule
- d'aides techniques pour lire et écrire ...

J'introduis ma demande auprès de l'AViQ impérativement avant mes 65 ans.

Si j'ai au moins 15 points de perte d'autonomie via MyHandicap, je peux bénéficier d'un « budget d'assistance personnelle ». Ce budget consiste en la prise en charge d'aides familiales, d'aides ménagères, de titres-service pour faciliter mon maintien à domicile.

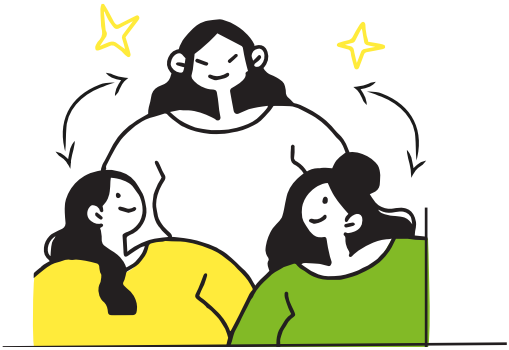
Je trouve d'autres informations sur de nombreux sujets en rapport avec le handicap sur :
www.wikiwiph.be

N° vert Seniors	0800/16 210
N° vert Handicap	0800/16 061

- **Handicontact**

  Le Handicontact est l'agent communal qui est chargé d'informer et d'orienter les personnes dans le domaine du handicap.

  A Malmedy : Vanessa De Graef (villa Lang, bureau du PCS) 0485/23 91 20



c. Face à la fin de vie, soins palliatifs et euthanasie

- **Plate-Forme des Soins Palliatifs de l'Est Francophone**

Rue de la Marne, 4 à 4800 Verviers

✉ info@pfspef.be

087/23 00 10 : Equipe de soutien, ce sont des infirmières.

087/23 00 16 : Equipe de coordination (formations et psychologues, projets, ...).

L'équipe des soins palliatifs cherche à améliorer la qualité de fin de vie des patients et de leur famille par la prévention et le soulagement de la souffrance et par le traitement de la douleur et des autres problèmes physiques, psychologiques et spirituels.

- Chacun est libre d'établir une **« Déclaration anticipée d'euthanasie »**.

Cela permet au médecin de pratiquer une euthanasie suite au triple constat :

- l'affection est grave et incurable ;
- la patient est inconscient ;
- la situation est irréversible selon l'état actuel de la science.

Cette déclaration, valable 5 ans, peut être enregistrée (et cela est souhaitable) à la commune et doit être approuvée par 2 témoins.

→ Formulaire disponible à la commune et sur

www.health.belgium.be

• **Les différentes déclarations**

Le législateur a prévu différentes déclarations anticipées pour faire respecter ces volontés en cas d'incapacité à s'exprimer ou de décès :

- La « **Déclaration anticipée de refus de traitements** » qui permet d'éviter de subir des soins non-désirés, parfois appelés acharnement thérapeutique ne s'enregistre pas à la commune.
- La « **Déclaration de dernières volontés** » (inhumation ou incinération, rite pour les obsèques, contrat d'obsèques, ...), s'enregistre à la commune aux heures d'ouverture.

• **Etat civil :** Rue J. Steinbach 2 à Malmedy

080/79 96 26

• La Déclaration de don d'organes

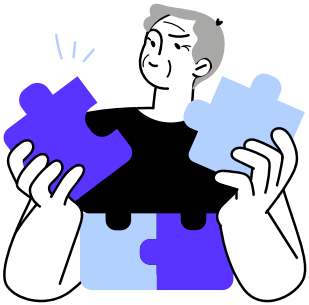
La déclaration est prévue pour exprimer son opposition ou son acceptation explicite au prélèvement d'organes et de tissus destinés à la transplantation après décès. En effet, la loi rend ce prélèvement possible pour toute personne domiciliée en Belgique lors de son décès. Dans certaines situations, l'acceptation explicite permet au médecin de prélever les organes immédiatement.

Cette déclaration, enregistrée à la commune, peut être revue à tout moment.

• Document pour léguer son corps à la science

Il s'agit d'un document manuscrit dans lequel je mentionne l'université de mon choix qui pourra réclamer le corps. Il est recommandé de s'informer au préalable auprès de l'université. Ce document ne s'enregistre pas à la commune.

Il peut être joint au testament.



AIDES ET AUTRES SERVICES

14 J'ai besoin d'une aide administrative ou sociale, d'un conseil juridique

a. Ecrivain public

L'écrivain public fournit une aide personnalisée, **confidentielle et gratuite,** pour lire et rédiger vos courriers administratifs et importants. La fonction principale d'un écrivain public est de permettre aux personnes d'exprimer, avec leurs propres mots, leurs requêtes, émotions ou envies. Nous ne sommes pas tous égaux face à l'écriture. C'est pour lutter contre cette forme d'inégalité que la permanence d'écrivains publics existe.

• Bibliothèque de Malmedy

Place du Châtelet 7A à 4960 Malmedy

Permanence chaque mardi de 9h30 à 11h30 et sur RDV 0476/41 54 17

b. Aides sociale et fiscale

• Le C.P.A.S. : Aides sociale

Le Centre Public d'Action Sociale (C.P.A.S.) de Malmedy est un organisme public qui assure la prestation d'un certain nombre de services sociaux et veille au bien-être de chaque citoyen.

Place des Arsilliers 2a à 4960 Malmedy

080/79 97 30

www.malmedy.be rubrique CPAS

- **Article 27**

Article 27 lutte pour faciliter l'accès et la participation à la vie culturelle des publics précarisés. En Wallonie, l'association est répartie en 14 cellules locales coordonnées par une cellule régionale. Chaque cellule travaille avec un réseau d'opérateurs culturels et sociaux.

Article 27 Verviers :

Rue de la Station, 37 à 4800 Verviers

www.article27.be

emma.bellefontaine@article27.be

Emma Bellefontaine (Coordinatrice)

087/39 30 36

- **Aide à la déclaration fiscale**

My Minfin est une application du SPF Finances qui reprend un certain nombre de documents personnels, de formulaires et de services électroniques, comme par exemple Tax-on-web, afin d'aider chaque citoyen à gérer son dossier fiscal. L'aide au remplissage de la déclaration se fera uniquement sur rendez-vous.

www.myminfin.be

02/572 57 57 (chaque jour ouvrable de 9h à 17h)

c. Aides juridiques

Aide juridique de 1ère ligne – le premier conseil

L'aide juridique de première ligne vous permet d'obtenir gratuitement des renseignements pratiques, des informations juridiques et un premier avis juridique. Le premier conseil est donné au cours de permanences brèves à vocation générale ou spécialisée (droit de la jeunesse, droit du séjour, aide sociale, droit au logement, ...).

Vous pouvez également être orienté vers un service spécialisé.

Aide juridique de 2ème ligne – désignation d'un avocat

Après examen de la situation personnelle et financière du demandeur ou du ménage avec lequel il forme une communauté de vie, un avocat de permanence désigne un confrère pour mener une procédure ou donner un conseil approfondi. Les permanences de désignation sont également à vocation générale ou spécialisée (droit de la jeunesse, droit du séjour, ...).

En outre, si vos moyens financiers sont limités, vous pouvez demander, sous certaines conditions, à être exempté d'une série de frais de procédure (les frais d'huissier, les coûts de copies du dossier répressif,) via le système de l'assistance judiciaire.

• **Palais de justice**

Rue du Tribunal 4 à 4800 Verviers (local 49, ancienne aile)

Secrétariat du bureau d'aide juridique
087/32 37 91
bajdeverviers@avocat.be

Secrétariat de l'Ordre **087/32 37 93**
barreaudeverviers@avocat.be

AIDE DE 1ÈRE LIGNE
Lundi de 11h à 12h - mercredi de 10h à 12h

AIDE DE 2ÈME LIGNE
Il est recommandé de prendre un ticket dès 10h
mardi de 10h à 11h - vendredi de 10h à 11h

d. Autres services

• Justice de Paix de Spa, Stavelot, Malmedy

Siège de Spa Avenue Reine Astrid 77 à 4900 Spa
du Lu au Ve de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h
✉ j.p.spa@just.fgov.be
✆ 087/77 19 92

• Maison de Justice de Verviers

Rue Saint-Remacle 28 à 4800 Verviers
du Lu au Ve de 9h à 12h et de 13h à 16h

✆ 087/32 44 50

SECRÉTARIAT DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DE MÉDIATION – WTC III

• Médiation judiciaire

Vous êtes en conflit avec un membre de votre famille, votre propriétaire ou un voisin.

La médiation est une des méthodes alternatives à la procédure judiciaire pour résoudre des conflits. Une personne neutre (médiateur) recherche avec vous et l'autre partie, en toute confidentialité, un accord qui soit acceptable pour tous.

Avenue Simon Bolivar, 30 à 1000 Bruxelles
✈ www.cfm-fbc.be
✉ secr.commissiondemediation@just.fgov.be
✆ 02/552 24 00

→ Votre mutuelle met au service de ses affiliés un service juridique.

NOTAIRES DANS NOTRE COMMUNE

- **Maîtres Florence GODIN et Olivier CRESPIN (associés)**

  Avenue Monbijou 14 B à 4960 Malmedy
  ✉ florence.godin@belnot.be
  ✆ **080/79 15 80**

- **Maitre CRASSON Morgane**

  Rue Abbé Peters 32 à 4960 Malmedy
  ✉ info@notariat-maraite.eu
  ✉ morgane.crasson@belnot.be
  ✆ **080/33 08 86**

MAISON DES NOTAIRES DE VERVIERS

Permanences : 2ème et 4ème samedi du mois de 10h à 12h. (Sauf congés)

- Mont du Moulin, 17 à 4800 Verviers

✆ **087/31 45 79**

e. Face à l'incapacité

Désignation d'un administrateur provisoire de biens

Les ennuis de santé ou les troubles de la mémoire peuvent parfois empêcher une personne de gérer correctement ses biens, amenant ses proches ou des professionnels à prendre des décisions dans l'intérêt de la personne. Afin de protéger les biens, une mesure de protection appelée « l'administration provisoire de biens» peut être demandée auprès du juge de paix.

L'administrateur aura pour mission de gérer le patrimoine de manière avisée et attentive. Sa rémunération ne peut dépasser 3% des revenus de la personne protégée.

• Justice de Paix
Avenue Reine Astrid 77 à 4900 Spa
j.p.spa@just.fgov.be
087/77 19 92

15 Je veux préparer « l'après » ...

Lors d'un décès, la famille du défunt se trouve face à des démarches administratives à effectuer dans un moment difficile.

Certaines peuvent être facilitées ou réglées à l'avance, afin de permettre au défunt de voir ses dernières volontés respectées, de soulager ses proches dans ces démarches et éventuellement de marquer ses choix par rapport à sa succession (au-delà de ce que prévoit la loi).

a. Mes démarches

Je fais un mémo de mes comptes bancaires et assurances (vie, pension, ...) et un relevé de mes fournisseurs (énergie, eau, télécom, assurances, ...).

Je peux régler ma succession par testament, seul ou avec mon notaire, et me renseigner sur les assurances-décès, les assurances-obsèques.

b. Mes dernières volontés

Je laisse un document reprenant mes souhaits de services funèbres, le nom de mon notaire, les coordonnées de mon assurance-décès, ...

J'entreprends les démarches concernant les déclarations anticipées (dernières volontés, don d'organe, euthanasie), le don du corps à la science et le non-acharnement thérapeutique.

À la commune, je peux enregistrer mes déclarations anticipées au service Population.

- **Etat civil**

Rue J. Steinbach 2 à Malmedy 087/31 45 79

Pour le don du corps à la science, je prends contact avec une université.

Pour la déclaration de refus anticipé (non-acharnement), je prends contact avec mon médecin.

→ **Toutes ces informations pourraient être rassemblées dans un dossier.**

Je pourrais indiquer à un proche où se trouve ce dossier.

15 Que faire lors du décès de mon conjoint ?

Durant cette épreuve, l'entrepreneur des pompes funèbres et le notaire sont deux acteurs importants pour les différentes démarches et formalités.

Les premières heures après le décès

- Faire constater le décès par un médecin. A l'hôpital, ce constat s'effectue automatiquement.
- Contacter une entreprise de pompes funèbres pour prendre soin du défunt, régler certaines formalités, rédiger un faire-part.
- Déclarer le décès à l'administration communale (du lieu du décès), déclaration généralement prise en charge par les pompes funèbres.

Démarches administratives urgentes

- Désigner un notaire concernant un testament éventuel.
- Contacter la (les) banque(s) au sujet des avoirs du défunt.

Pour organiser les funérailles

- Veillez à respecter les dernières volontés de votre conjoint, une déclaration a peut-être été faite à la commune.
- Assurez la possibilité d'un dernier adieu.
- Plusieurs services funèbres existent (inhumation, crémation), parlez-en avec les pompes funèbres.

Qui prévenir

Outre la banque et le notaire, il y a lieu de prévenir certaines instances :

- Les personnes et organismes qui envoient du courrier destiné au défunt.
- La direction de l'immatriculation des véhicules (DIV).
- La personne ou l'organisme concerné par le logement du conjoint.
- L'employeur.
- Le comptable.

- Les compagnies d'assurance.
- L'organisme qui versait à votre conjoint des revenus de remplacement.
- Le SFP si votre conjoint était pensionné.
- La mutualité.

Pour la déclaration de décès, il faut rassembler différents documents :

- le certificat de décès établi par le médecin.
- la carte d'identité du défunt.
- le carnet de mariage.
- le permis de conduire (le cas échéant la carte de stationnement handicapé).
- éventuellement une demande d'incinération.

La commune s'assurera de faire respecter les dernières volontés du défunt (inhumation, incinération) et établira l'acte de décès. Vous aurez besoin de copies (extraits d'acte de décès) à remettre aux banques, aux assurances, à la mutualité et au notaire notamment.

- éventuellement, faire don de ses organes ou de son corps à la science.

Parce que la vie continue

- Faites valoir vos droits en tant que conjoint pour une pension de survie auprès de le Service Fédéral des Pensions.
- Renseignez-vous sur ce qu'il advient de votre habitation auprès de votre notaire, de votre propriétaire ou de votre société de logement.
- Les mois qui suivent le décès, la déclaration de succession devra être déposée, endéans les quatre mois, auprès du bureau d'enregistrement compétent. La déclaration fiscale de l'année en cours du défunt devra être déposée au mois de juin de l'année qui suit le décès.

NUMÉROS UTILES

Les Numéros **112 et 101** ne sont à utiliser qu'en cas d'URGENCE. Il y a lieu de communiquer le LIEU exact, la nature des FAITS, s'il y a des BLESSÉS et QUI est au téléphone.

a. Numéros d'urgence (ces n° sont gratuits !)

Accident, Agression

- N° unique en Europe 112

Ambulance, pompiers et police

- N° unique en Europe 112
- Écoute enfants-ados (10h à 24h) 103

Télé-Accueil • Quelqu'un à qui parler 24h/24 107

Principaux services de secours (n° payant)

- Croix-Rouge transport NON-urgent 105
- Centre Anti-poisons (7j/7-24h/24) 070/24 52 45
- Centre des brûlés CHU à Liège 043/66 72 94
- CHRAM 080/79 31 11

b. Maltraitance – Services d'aide

- Respect SENIORS
  permanence gratuite de 9h à 17h 0800/30 330
- Maison de police 080/28 18 00
- Card stop 078/17 01 70
- Poste Malmedy 02/201 23 45
- Senoah asbl Conseils logement des seniors 081/22 85 98

N° vert SENIORS **0800/30 330**
Conseils en matière de logement, de santé, de nutrition, d'aides, d'activités

c. Santé et Assuétude

- Médecins de garde 1733
  WE et du ven 19h au lu 8h
  jours fériés de la veille au lendemain 8h
- SOS SOLITUDE 02/629 700 00
  N° gratuit de 9h à 18h
- Centre de prévention du Suicide 0800/32 123
  24h/24
- Cancerphone 0473/82 14 67
  Antenne de Liège
  ✉ liege@fondationcontrelecancer.be
- Pharmacie - service de garde 0903 99 000
  disponible 24h/24 - 7j/7. 1,50€ /min

- Alcooliques Anonymes 078/15 25 56
- Al Anon 02/216 09 08
  pour les parents et les proches, permanence de 9h à 22h
- Tabac STOP 0800/11 100
  Lu de Ve de 15h à 19h
- Maison Cavens (accueil) - centre médical
  080/57 00 57
- Permanence prise de sang (sans rdv)
  Maison Cavens 0472/28 19 17
  Du Lu au Ve : 6 h 30 à 11 h • Sa de 8 h à 11 h
- Service d'aide aux familles et aux personnes âgées
  (sur rdv) 087/29 20 05

c. Ville de Malmedy

- Tabac STOP 080/79 96 66
  Lu de Ve de 8h30 à 12h et de 13h à 16h
- Services techniques 080/79 96 20
  Lu de Ve de 8h à 12h et de 13h à 16h

Pour toute recherche de renseignements vous pouvez utiliser le 1307
Attention numéro surtaxé

MES CONTACTS

Mon numéro de GSM :

a. Mutuelle .....

b. Médecin traitant .....

c. Kinésithérapeute .....

d. Pharmacien .....

e. Dentiste .....

f. Coiffeur(se) .....

g. Pédicure .....

h. Vétérinaire .....

a. Coordination à domicile .....

b. Infirmière(s) à domicile .....

c. Aide-familiale .....

d. Service de repas .....

e. Service de télévigilance .....

Contacts utiles pour me venir en aide en cas de problèmes

a. Personne de contact……..

b. Groupe sanguin ……..

c. Autre personne à contacter en cas de problème (famille ou entourage)……..

d. Allergies, affections, problèmes de santé graves ……..

Les informations contenues dans ce guide des aînés sont susceptibles de changer au fil du temps.

Réalisation du Conseil Consultatif Communal
des Aînés de Malmedy

Merci à l'échevin des Aînés, au service des Aînés et aux nombreuses personnes qui ont donné un coup de main au Conseil des Aînés et au Service des Aînés pour la réalisation de ce guide : les contributions de textes et de coordonnées, l'organisation des rubriques, la relecture et les corrections.

Ce guide a été mis en page et en couleur par Craftstudio.be

LE GUIDE
des séniors

Malmedy

CONSEIL CONSULTATIF
COMMUNAL DES AÎNES