



## C'EST MA VIE ! CENTRE DE RESSOURCES

« C'est Ma Vie ! » est un projet qui se situe au cœur de nos valeurs : œuvrer pour que chaque personne puisse rester actrice de sa vie. Il questionne et concrétise l'exercice de l'autonomie, spécialement pour les personnes qui ont plus de difficultés à exprimer leurs valeurs, leurs choix et leurs limites.

Au sein des consultations, nous nous adressons aux personnes directement concernées par une maladie de type Alzheimer, que ce soit pour elles-mêmes ou pour un de leurs proches. Nous sommes à l'écoute du récit de ces personnes. Nous tentons avec elles de donner du sens à leur vécu et de comprendre les défis auxquels elles sont confrontées dans leur vie quotidienne.

Ensemble, nous cherchons des pistes pour accepter les changements qui s'opèrent et s'y adapter, exprimer les besoins à l'entourage et recueillir les souhaits pour le futur. Enfin, nous accompagnons les proches pour qu'ils définissent leur place, avec leurs ressources et leurs limites.

Les professionnels en charge de ce projet, psychologues ou gérontologues, sont experts dans l'accompagnement des personnes âgées concernées par une maladie de type Alzheimer et des professionnels qui en prennent soin.

**Psychologues :** Valentine Charlot  
Catherine Hanoteau

**Gestionnaire de projet :** Caroline Guffens

## QU'EST-CE QUE LE BIEN VIEILLIR ?



L'asbl Le Bien Vieillir est un pôle d'expertises en vieillissements créé en 2004 qui défend une vision plus nuancée des vieillesse, basée sur des valeurs fondamentales et garantissant aux personnes âgées leur rôle central.

À travers ses différents axes de travail, l'asbl se donne pour objectifs d'aider la société à mieux comprendre le vieillissement, à le considérer et l'anticiper sous toutes ses facettes, mais aussi de soutenir l'estime et la fierté des personnes âgées et de ceux qui en prennent soin. Elle tente de faire évoluer les pratiques vers plus de bienveillance.

### LES 3 PILIERS DU BIEN VIEILLIR

#### \* FORMATION CONTINUE DES PROFESSIONNELS

Institution et domicile, nursing, hôtellerie, direction, personnes de référence pour la démence. Soutien organisationnel, accompagnement des comportements vécus comme difficiles.

#### \* CENTRE DE RESSOURCES – ALZHEIMER

Information, soutien, écoute et orientation pour les personnes concernées et leurs proches.

#### \* ETUDES ET ANALYSES DU SECTEUR

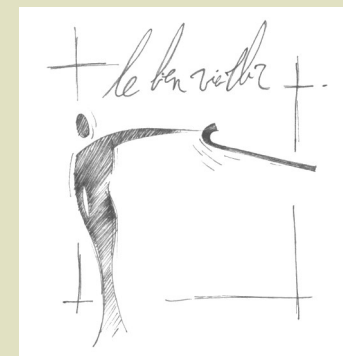
**Le Bien Vieillir, asbl**  
Rue L. Namêche, 2 bis  
5000 Namur  
081/65.87.00  
lebienvieillir@skynet.be  
www.lebienvieillir.be



## L'ASBL LE BIEN VIEILLIR

LE BIEN VIEILLIR, CHANGEONS DE REGARDS ET D'ATTITUDES SUR LES VIEILLESSES

## C'EST MA VIE ! CENTRE DE RESSOURCES



## ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES CONCERNÉES PAR UNE MALADIE DE TYPE ALZHEIMER





Après un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, les personnes et leurs proches sont souvent désespérés et ne savent où aller ni que faire.

Nous sommes un LIEU DE REFERENCE vers lequel vous pouvez vous tourner pour recevoir :

- ◆ des informations sur la maladie, son évolution, les besoins en termes d'accompagnement, d'aide, de logement, etc.,
- ◆ un soutien psychologique,
- ◆ des relais vers des partenaires clés,
- ◆ des réponses concrètes à vos questions quotidiennes,
- ◆ une analyse de vos besoins et de vos ressources,
- ◆ un accompagnement proactif à long terme dans l'objectif de vous permettre de rester acteur de votre vie au-delà des difficultés,
- ◆ une définition et une récolte, avec vous, de votre projet de vie, de vos souhaits pour le futur.

## C'est MA vie ! Les consultations

Pour toute personne concernée. En rencontre individuelle ou en famille, à l'asbl ou selon vos possibilités de déplacement.

Des consultations d'une heure, à votre rythme en termes de fréquence et de nombre de séances.

Avec une psychologue ou une gestionnaire de projet, en fonction de vos besoins du moment.

### C'est MA vie ! Et la maladie d'Alzheimer en fait maintenant partie

Changer les regards sur les maladies de type Alzheimer

Informier - Anticiper - Nuancer

Récolter les attentes

Tisser du réseau

Soutenir - Orienter

Accompagner dans la durée

*Nous avons choisi d'offrir ces consultations*

**GRATUITEMENT pour qu'elles soient accessibles à tous !**

**Pour pérenniser nos actions, nous avons besoin de vous. Dons, héritages ou legs seront accueillis avec gratitude sur le compte  
BE83 0682 5183 9915 - mention « C'est MA vie ! »**

## C'est MA vie ! Les guidances de groupe

Les suivis de groupe sont destinés aux proches de personnes atteintes d'une maladie de type Alzheimer.

Objectifs : mieux comprendre la maladie et ce que vit la personne qui en souffre, donner du sens à ses comportements, apprendre à les anticiper, les gérer, comprendre l'impact que ces difficultés ont sur soi-même, prendre du temps pour soi, s'entourer, découvrir les ressources existantes.

6 séances de 1h30 avec un maximum de 12 participants ou cycles de deux journées de formations. Contactez-nous pour connaître les dates.

RESPECT

AUTONOMIE

DIGNITÉ



**Notre centre de ressources est un projet de l'asbl « Le Bien Vieillir » mené dans le cadre de la campagne «Penser plus tôt à plus tard» initiée par la Fondation Roi Baudouin et avec le soutien de la Wallonie.**