



# Guide pratique à l'usage des aînés de Habay



Une initiative du Plan de Cohésion sociale Habay-Tintigny  
et du Conseil consultatif communal des Aînés de Habay



*Conseil consultatif communal  
des Aînés de Habay*



### *Contact*

Plan de Cohésion sociale Habay-Tintigny

Place Saint-Etienne 7

6723 Habay-la-Vieille

**0498 87 72 45**

[pcstintignyhabay@gmail.com](mailto:pcstintignyhabay@gmail.com)



# Mobilité

Pour tout savoir des initiatives liées à la mobilité en Province de Luxembourg : [www.damier.be](http://www.damier.be). Ce site permet de connaître et combiner les itinéraires possibles d'un point de départ à un point d'arrivée et les modes de déplacement.

## A. Le train [www.sncb.be](http://www.sncb.be)

### 1. Billets seniors

**Conditions**

Avoir plus de 65 ans.

**En pratique**

Pour toute destination nationale le même jour, à partir de 09.00 la semaine et sans restriction horaire le weekend.

**Comment l'obtenir**

En ligne ([www.sncb.be](http://www.sncb.be)), aux guichets ou aux automates.

### 2. Assistance gratuite et personnalisée

#### pour les Personnes à Mobilité réduite

**Conditions**

Pour les personnes à mobilité réduite.

**En pratique**

Service disponible dans les gares d'Arlon, Marbehan et Virton (liste complète sur [www.sncb.be](http://www.sncb.be)).

**Comment l'obtenir**

Réservez 24 heures à l'avance au Contact Center (02/528.28.28 tous les jours de 07.00 à 21.30) ou sur [www.mysncb.be](http://www.mysncb.be).

### 3. Carte spéciale de priorité pour l'occupation d'une place assise

<b>Conditions</b>	Pour les personnes dont la station debout prolongée n'est pas possible.
<b>En pratique</b>	Service disponible dans tous les trains.
<b>Comment l'obtenir</b>	Sur présentation d'une attestation du médecin, aux guichets ou auprès de SNCB Mobility (Bureau B-MS 1322 section 13/5, Avenue de la Porte de Hal 40 – 1060 Bruxelles).

### 4. Carte combinée TEC

<b>Comment l'obtenir</b>	Aux guichets ou aux automates.
--------------------------	--------------------------------

## B. Le bus [www.infotec.be](http://www.infotec.be)

### 1. La carte Mobib

<b>Conditions</b>	La carte Mobib est un titre de transport électronique nominatif au format d'une carte à puce. Elle est obligatoire pour prendre le bus. Elle regroupe tous les titres de transport (abonnement, carte 10 trajets, ...).
<b>En pratique</b>	Un trajet coûte entre 2 et 3,50€. La carte peut être chargée sur la borne « self » de la Place Nothomb à Habay-la-Neuve.
<b>Comment l'obtenir</b>	Via l'E-shop ( <a href="http://www.infotec.be">www.infotec.be</a> ) ou à l'Espace TEC (rue des Genêts, 3 – 6700 Arlon) du lundi au vendredi de 09.00 à 12.00 et de 13.00 à 16.00. La carte Mobib coûte environ 5€ et est valable environ 5 ans.

**Remarque** • La carte Mobib peut être utilisée sur les réseaux STIB et De Lijn moyennant rechargement.

## 2. La carte Horizon+65+ (pour les plus de 65 ans)

- Conditions** La carte Horizon+65+ est destinée aux personnes de plus de 65 ans et permet de voyager sur l'ensemble du réseau TEC gratuitement ou à tarif préférentiel.
- En pratique** La carte coûte environ 40€ par an pour toute personne de plus de 65 ans et est gratuite pour les personnes bénéficiant de l'intervention majorée (Ex-VIPO, BIM ou OMNIO).
- Comment l'obtenir** En rechargeant sa carte Mobib, aux automates (sur la borne « self » de la Place Nothomb à Habay-la-Neuve) ou à l'Espace TEC (rue des Genêts, 3 – 6700 Arlon, du lundi au vendredi de 09.00 à 12.00 et de 13.00 à 16.00).

**Remarque** • Cette carte peut être utilisée sur les réseaux STIB et de Lijn moyennant rechargement.

## 3. Les lignes Express

- Conditions** Deux lignes express, dont le nombre d'arrêts est limité sont opérationnelles en Province de Luxembourg : Bastogne-Namur et Liège-Athus.
- En pratique** Plusieurs départs par jour pour environ 5,50€ par trajet.
- Comment l'obtenir** En rechargeant sa carte Mobib, aux automates (sur la borne « self » de la Place Nothomb à Habay-la-Neuve) ou à l'Espace TEC (rue des Genêts, 3 – 6700 Arlon) du lundi au vendredi de 09.00 à 12.00 et de 13.00 à 16.00).

**4. Demander un horaire de bus** [www.infotec.be](http://www.infotec.be), [www.damier.be](http://www.damier.be) ou à l'Espace TEC (rue des Genêts, 3 – 6700 Arlon) du lundi au vendredi de 09.00 à 12.00 et de 13.00 à 16.00).

## 5. Carte combinée SNCB

**A l'Espace TEC** (rue des Genêts, 3 – 6700 Arlon) du lundi au vendredi de 09.00 à 12.00 et de 13.00 à 16.00) ou à un guichet SNCB.

## C. Le taxi social

### 1. La Locomobile

**Conditions** **non cumulatives** • Avoir plus de 65 ans, être bénéficiaire du Revenu d'Intégration sociale ou équivalent, être demandeur d'emploi ou être bénéficiaire d'une aide du CPAS.

**En pratique** Environ 0,35€ du kilomètre réellement parcouru. Possibilité de forfait pour tout trajet de moins de 8 kilomètres et environ 8,50€ de l'heure si un accompagnement est nécessaire dans vos diverses démarches. Le service n'est disponible qu'en semaine, durant les jours ouvrables, de 8.00 à 17.00.

**Contact** • 0800/25.115. Attention, il faut réserver plusieurs jours à l'avance.

## D. Le co-voiturage

### 1. [www.carpool.be](http://www.carpool.be)

**Conditions** Carpool est un site mettant en lien des personnes souhaitant covoiturer. Pour y avoir accès, il suffit de s'inscrire sur le site [www.carpool.be](http://www.carpool.be).

**En pratique** Une fois enregistré, le système cherche le partenaire idéal pour optimiser vos déplacements en partageant les frais. Ensuite, vous devez prendre contact avec le partenaire.

**Renseignement** • [www.carpool.be](http://www.carpool.be)

## E. La voiture partagée

### 1. Cambio

**Conditions** Cambio est un système de partage de voiture. Vous ne l'utilisez et ne payez que quand vous en avez besoin. Vous prenez et laissez la voiture à un endroit prédéfini, la station.

**En pratique** Vous devez vous inscrire sur le site [www.cambio.be](http://www.cambio.be). Vous réservez une voiture pour une durée limitée. Il y a deux stations à Arlon, près de la gare et derrière l'ancien palais de Justice. Le coût dépend de l'utilisation.

**Renseignement** • [www.cambio.be](http://www.cambio.be).

## 2. Avira

**Conditions** Avira est un système de partage de voiture adaptée pour les personnes à mobilité réduite. Cela permet de réduire les coûts d'un véhicule adapté et de son utilisation.

**Renseignement** • <https://www.cozycar.be/allierplusloin/avira>, [info@taxistop.be](mailto:info@taxistop.be) ou 070/22.22.92.

# F. Le transport pour personnes malades

## 1. Croix-Rouge (transport et accompagnement)

**Conditions** Le transport d'une personne malade est assuré pour les personnes qui vont suivre un traitement, se rendent chez le médecin ou qui doivent être transférées d'un établissement de soins à un autre.

**En pratique** Le transport est assuré par un volontaire avec un véhicule de la Croix-Rouge. Possibilité de véhicule adapté pour le transport de personnes à mobilité réduite. Service payant.

**Comment l'obtenir** 063/57.14.11 (les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8.30 à 12.00).

## 2. Altéo (transport et accompagnement)

**Conditions** Être affilié à la Mutualité chrétienne. Le transport d'une personne malade est assuré pour les personnes qui vont suivre un traitement, se rendent chez le médecin, ...

**En pratique** Le transport est assuré par un volontaire avec son véhicule personnel. Le coût est d'environ 0,35€/km avec une intervention de la Mutualité chrétienne.

**Contact** • 063/21.17.43 (du lundi au vendredi de 8.30 à 12.00).

Attention, il faut réserver au minimum 48 heures à l'avance.

**Remarque** • Ce service n'est pas adapté pour les personnes en chaise roulante.

### 3. CSD Transport bénévole

**Conditions** Être affilié à la Mutualité socialiste. Le transport d'une personne malade est assuré pour les personnes qui vont suivre un traitement, se rendent chez un médecin, ...

**Contact** • 04/338.20.20. Attention, il faut réserver au minimum 48 heures à l'avance.

## G. Le transport pour personnes à mobilité réduite

### 1. Croix-Rouge

**Conditions** Ce service de transport concerne les personnes à mobilité réduite qui ne peuvent se déplacer par elles-mêmes.

**Contact** • 061/57.14.11

les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 08.30 à 12.00.

### 2. Âge d'Or Service Centre Ardenne

**Conditions** Ce service de transport concerne les personnes à mobilité réduite qui possèdent un document officiel et les personnes sous certificat médical ne pouvant se déplacer par elles-mêmes.

**En pratique** Un chauffeur-accompagnateur vous accompagne lors de vos déplacements. Le prix est le même que pour les zones du TEC (entre environ 2 et 3,50€).

**Contact** • 061/29.23.05.



# FOCUS



## La marche

De nombreux spécialistes recommandent de marcher au moins 30 minutes par jour. Ces 30 minutes journalières réduiraient de moitié les risques de cancer du côlon, de fracture du col du fémur et de maladie cardiaque. En outre, la marche est bonne pour la ligne! Enfin, se promener dans un environnement apaisant et proche de la nature agit également sur notre santé mentale et nous permet d'être épanouis.



## Le vélo

Gare à la chute! Une étude anglaise a montré que les bénéfices du vélo étaient vingt fois supérieurs aux risques et que de façon générale, la pratique régulière du vélo allongeait de deux années l'espérance de vie. En plus d'être bon pour l'environnement, la pratique du vélo est donc bonne pour la santé! Si vous n'avez pas envie de fournir trop d'effort, il est possible d'utiliser un vélo à assistance électrique. Avant de vous lancer dans un tel achat, vous pouvez faire un essai chez les marchands de vélos de la région ou dans les syndicats d'initiative qui proposent ce genre d'engins pour de belles balades dans la région.



## Services d'aide et soins à domicile



Le centre public d'action sociale (CPAS) peut vous aider (063/42.01.00, place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille) pour l'introduction d'une demande d'informations auprès d'un organisme, pour un conseil ou même pour des problèmes de santé. Des permanences sont organisées presque tous les jours. De manière générale, renseignez-vous également auprès de votre mutualité, les services présentés ci-dessous y sont souvent renseignés.

## A. Aides-familiales

### 1. Centre public d'Action sociale (CPAS)

**Conditions** Service d'aides familiales et d'aides ménagères accessible à toute personne en difficulté.

**En pratique** Prix en fonction des revenus.

**Contact** • 063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.

### 2. Aides et Soins à domicile (ASD)

**Conditions** Service d'aides familiales, aides ménagères et aides-soignantes accessible à toutes et tous.

**En pratique** Prix en fonction des revenus.

**Renseignement** • [www.fasd.be/Luxembourg](http://www.fasd.be/Luxembourg),  
[secretariat.etalle.asdlux.be](mailto:secretariat.etalle.asdlux.be), 063/45.00.75.

### 3. Centrale des Services à Domicile

**Conditions** Service d'aides familiales et aides-soignantes accessible à tous. Conditions financières particulières pour les affiliés à la Mutualité socialiste.

**En pratique** Conditions financières particulières pour les affiliés à la Mutualité socialiste.

**Contact** • 061/61.31.50.

## B. Repas à domicile/aide alimentaire

### 1. Centre public d'Action sociale (CPAS)

**Conditions** Livraison de repas à domicile accessible à toute personne en difficulté.

**En pratique** Prix en fonction des revenus.

**Contact** • 063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.

### 2. Centrale des Services à domicile (CSD)

**Conditions** Livraison de repas à domicile accessible à toutes et tous.

**En pratique** Conditions financières particulières pour les affiliés à la Mutualité socialiste.

**Contact** • 061/61.31.50.

### 3. Saint-Vincent de Paul

**Conditions** Distribution de colis alimentaires pour personnes à revenus limités.

**Comment l'obtenir** Adressez-vous au CPAS (063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille) ou à la Saint-Vincent de Paul (svp146@vincentdepaul.be, 063/45.57.01).

### 4. Epicerie sociale

**Conditions** Accès à de la nourriture et à des produits d'hygiène pour 50% du prix du commerce normal pour personnes à revenus limités, sur attestation du CPAS.

<b>En pratique</b>	Organisée par la Croix-Rouge en collaboration avec le CPAS, l'épicerie sociale est ouverte le samedi matin.
<b>Comment l'obtenir</b>	Adressez-vous au CPAS (063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille).

## C. Système de télé-assistance

La Province de Luxembourg accorde une prime annuelle pour l'installation et la location d'un appareil de télévigilance sous certaines conditions (sp.social@province.luxembourg.be ou 063/21.22.35) et certaines mutuelles interviennent également, notamment la mutualité socialiste.

### 1. Télé-vigilance

La télé-vigilance est un appareil muni d'un pendentif émetteur qui permet d'appeler 24h sur 24 une centrale de secours, apportant ainsi une aide immédiate et sûre pour vous secourir en cas de chute, accident ou malaise.

<b>Conditions</b>	Accessible à toutes et tous.
<b>En pratique</b>	Organisé par le CPAS, le placement est gratuit et le prix est calculé en fonction des revenus.
<b>Comment l'obtenir</b>	Contactez le CPAS au 063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.

### 2. Vitatel

Le Vitatel est un système simple d'appel branché sur votre ligne téléphonique en lien avec une centrale d'écoute qui, en cas d'appel de votre part, contacte les personnes de votre entourage et si nécessaire, des services de secours.

<b>Conditions</b>	Accessible à toutes et tous.
<b>En pratique</b>	Organisé par la Mutualité chrétienne.
<b>Renseignement</b>	• <a href="http://www.vitatel.be">www.vitatel.be</a> ou 078/15.12.12.

## D. Travaux légers

### 1. Agence locale pour l'Emploi (ALE)

Des demandeurs d'emploi de longue durée peuvent effectuer pour vous certains petits travaux (entretien d'un jardin, garde et accompagnement d'enfants ou de malades, ...). L'Agence locale pour l'emploi (A.L.E.) propose également les services d'aide-ménagères et de repassage.

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Au prix des titres-services.

**Renseignement** • [alehabay@skynet.be](mailto:alehabay@skynet.be) ou 063/42.21.27.

## E. Garde à domicile

### 1. Aide et Soins à domicile (ASD)

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Prix en fonction des revenus.

**Renseignement** • [www.fasd.be/Luxembourg](http://www.fasd.be/Luxembourg)  
[secretariat.etalle.asdlux.be](http://secretariat.etalle.asdlux.be), 063/45.00.75.

### 2. Centrale des Services à domicile (CSD)

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Conditions financières particulières pour les affiliés à la Mutualité socialiste.

**Contact** • 061/61.31.50.

## F. Associations de soutien

### 1. La garde répit

La garde répit vous remplace de manière temporaire dans toutes les tâches de la vie quotidienne auprès d'un proche handicapé.

**Conditions** Pour les aidants proches. La personne dont vous vous occupez est reconnue par l'AViQ (anciennement AWIPH) comme étant une personne en situation de handicap.

**En pratique** Conditions financières particulières pour les affiliés à la Mutualité socialiste.

**Contact** • 061/61.31.50.

## 2. Andage

Ce service propose des gardes à domicile pendant un temps déterminé pour une personne (enfant ou adulte) porteuse de handicap afin de redonner du « souffle » à ses aidants proches.

**Conditions** Pour les aidants proches. La personne dont vous vous occupez est porteuse d'un handicap.

**Contact** • 0476/65.78.55.

## 3. Baluchon Alzheimer Wallonie

Accompagnement à domicile des familles dont un des proches est atteint de la maladie d'Alzheimer. Prise en charge pendant 7 à 14 jours. Conditions : Pour les aidants proches. La personne dont vous vous occupez souffre de la maladie d'Alzheimer ou d'une forme de démence apparentée.

**En pratique** Prise en charge de 7 à 14 jours.

**Renseignement** • [www.baluchon-alzheimer.be](http://www.baluchon-alzheimer.be), [info@baluchon-alzheimer.be](mailto:info@baluchon-alzheimer.be) ou 02/67.37.500 (du lundi au vendredi, de 09.00 à 17.00).

## 4. Groupe Actions Alzheimer Luxembourg

Accompagnement pour les personnes atteintes de la maladie et leurs proches, informations, défense des droits des malades et écoute des soignants familiaux et professionnels.

**Conditions** Pour les aidants proches et les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

**En pratique** Organisation de conférences, organisation de formations pour l'accompagnement des personnes malades, organisation de l'Alzheimer café, ...

**Renseignement** • [www.alzheimer.be](http://www.alzheimer.be), 0800/15.225.

**Remarque** • Le Groupe Actions Alzheimer Luxembourg travaille en partenariat avec la Ligue Alzheimer asbl.

## 5. Alzheimer Belgique

Accompagnement pour les personnes atteintes de la maladie et leurs proches, informations, écoute des aidants proches et des personnes atteintes.

**Conditions** Pour les aidants proches et les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

**En pratique** Ecoute téléphonique 24h/24, groupes de soutien, art-thérapie, ergothérapie, ...

**Renseignement** • [www.alzheimerbelgique.be](http://www.alzheimerbelgique.be), 02/428.28.19.

## 6. Prévention suicide

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Ecoute téléphonique 24h/24, entretiens psychologiques, accompagnement du deuil après un suicide, intervention et sensibilisation dans les collectivités.

**Renseignement** • [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be), 0800/32.123.

## 7. Fondation contre le cancer

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Ecoute téléphonique, soutien psychologique gratuit, conseils (santé, alimentation, ...), accompagnement au cours de la maladie.

**Renseignement** • [www.cancer.be](http://www.cancer.be), 0800/15.801.

## 8. Association Parkinson

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Ecoute téléphonique, conseils, accompagnement au cours de la maladie.

**Renseignement** • [www.parkinsonasbl.be](http://www.parkinsonasbl.be), 081/56.88.56.

## 9. Association belge du diabète

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Conseils médicaux et diététiques.

**Renseignement** • [www.diabete-abd.be](http://www.diabete-abd.be), 02/374.31.95.

## 10. Focus Fibromyalgie Belgique asbl

**Conditions** Accessible à toutes et tous.  
**En pratique** Aide et soutien moral, conseils, informations.  
**Renseignement** • [www.focusfibromyalgie.be](http://www.focusfibromyalgie.be), 0474/82.11.04.

## 11. Association belge contre les maladies neuromusculaires asbl

**Conditions** Accessible à toutes et tous.  
**En pratique** Ecoute téléphonique, conseils, informations.  
**Renseignement** • [www.telethon.be](http://www.telethon.be), 064/45.05.24.

# G. Visite à domicile

### 1. Hestia

Hestia est un service proposé par la Croix-Rouge qui consiste en l'accompagnement et le soutien relationnel à domicile de personnes isolées de par leur situation sociale ou familiale, leur état de santé ou leur âge.

**Conditions** Pour toute personne isolée.  
**En pratique** Un volontaire vous rend visite régulièrement et partage avec vous un moment d'écoute et d'échanges. Ce service est gratuit.

**Renseignement** • [joel.vilain@skynet.be](mailto:joel.vilain@skynet.be), 063/22.06.04, 0496/64.61.56.

# H. Déchets

### 1. Collecte des déchets pour personnes à mobilité réduite

**Conditions** Avoir 65 ans et plus et/ou être porteur d'un handicap (même provisoire) et/ou ne pas avoir de véhicule.

**En pratique** Le premier mardi du mois, des ouvriers communaux viennent ramasser vos déchets recyclables. 1,5€ par passage pour un isolé, 2€ pour un couple.



**Comment l'obtenir** Introduire une demande motivée auprès du Collège communal, 063/42.26.12, 063/41.01.64.

## 2. Collecte des papiers et journaux

Passage effectué par l'AIVE à des dates précises. Celles-ci sont publiées sur le site Internet de l'administration communale : <http://www.habay.be/commune/services-communaux/environnement/collecte-des-dechets>.

## 3. Collecte des encombrants ménagers

**Conditions** Sur inscription.

**En pratique** Passage effectué par l'AIVE à des dates précises (<http://www.habay.be/commune/services-communaux/environnement/collecte-des-dechets>).

**Comment l'obtenir** Inscription à [encombrants@idelux-aive.be](mailto:encombrants@idelux-aive.be) ou 063/42.00.48.

**Remarque** • Si vous avez des objets encombrants encore en bon état, précisez-le lors de l'inscription, l'AIVE leur donnera une seconde vie.

# I. Intervention financière

## 1. Allocation d'aide aux personnes âgées

Aide financière complémentaire pour les personnes âgées en situation de handicap.

**Conditions** **non cumulatives** • Être en situation précaire, avoir plus de 65 ans et avoir une reconnaissance de handicap.

**Comment l'obtenir** Adressez-vous au C.P.A.S. (063/42.01.00) ou <http://handicap.belgium.be>.

# FOCUS



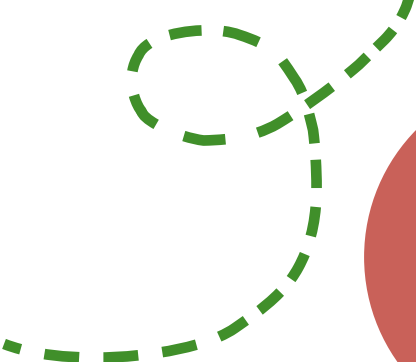
## Le dossier médical global (DMG)

Le dossier médical global (DMG) rassemble toutes les informations médicales vous concernant (allergies, vaccinations, hospitalisations, radio, prises de sang, ...). Quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, les informations sont rassemblées dans votre DMG. Vous pouvez demander l'ouverture de votre DMG, à votre médecin traitant lors d'une visite ou d'une consultation. Cela coûte une trentaine d'euros, intégralement remboursés par votre mutualité. La prolongation se fait annuellement et coûte le même prix que lors de l'ouverture. Elle peut être automatique pour autant qu'une consultation ou une visite ait eu lieu auprès de votre médecin traitant lors de l'année précédente.



## La procuration

Pour vous faciliter la tâche, et si votre proche ne peut vraiment plus se déplacer, demandez-lui de vous faire une procuration. Celle-ci signifie qu'il vous donne le pouvoir de faire quelque chose pour lui et en son nom. Ce «quelque chose» sera défini par lui et doit être signalé par écrit. Vous ne pourrez évidemment rien faire au-delà de ce qui est précisé. Pour vous, cette procuration signifie que vous vous engagez à accomplir les démarches demandées. L'un et l'autre, vous avez le droit de mettre un terme à cette procuration quand vous le désirez.



# Santé



Pour tout savoir des initiatives liées à la santé en province de Luxembourg : [www.lureso.be](http://www.lureso.be).

## A. Soins infirmiers et prêt de matériel

### 1. Qualias

**Conditions**  
**En pratique**

Accessible à toutes et tous.  
Achat et location de matériel pour vous faciliter la vie à la maison et dans vos activités quotidiennes.

**Renseignement** • [qualiasbandagistelux@mc.be](mailto:qualiasbandagistelux@mc.be), 063/21.31.95, le magasin se situe place Didier 36 – 6700 Arlon, ouvert le lundi de 13.00 à 18.00, du mardi au vendredi de 09.00 à 12.30 et de 13.30 à 18.00 et le samedi de 09.00 à 12.30 et de 13.30 à 17.00.

### 2. Munalux

**Conditions**  
**En pratique**

Être affilié à Munalux.  
Location de matériel adapté.

**Contact** • 061/46.50.00.

### 3. Croix-Rouge

**Conditions**

Être confronté à une maladie, un handicap ou un accident.

**En pratique**

Location de matériel adapté.

**Contact** • 063/43.36.32, 0474/25.03.27.

## 4. Centrale des Services à Domicile (CSD)

<b>Conditions</b>	Ouvert à toutes et tous, conditions financières particulières pour les affiliés de la Mutualité socialiste.
<b>En pratique</b>	Location de matériel et soins infirmiers.
<b>Comment l'obtenir</b>	061/61.31.50.

## 5. Aides et Soins à domicile (ASD)

<b>Conditions</b>	Ouvert à toutes et tous.
<b>En pratique</b>	Soins infirmiers.
<b>Renseignement</b>	• <a href="http://www.fasd.be/luxembourg">www.fasd.be/luxembourg</a> , <a href="mailto:secretariat.etalle.asdlux@fasd.be">secretariat.etalle.asdlux@fasd.be</a> , 063/45.00.75.

# B. Séniors ayant un handicap

## 1. Agence pour une Vie de Qualité (AViQ, anciennement AWHip), bureau de Libramont

L'AViQ accompagne les personnes âgées, handicapées ou les citoyens en perte d'autonomie. Elle peut aider à l'aménagement du domicile, proposer un soutien financier, sensibiliser et informer en matière de handicap, ...

<b>Conditions</b>	Avoir moins de 65 ans au moment de l'inscription
<b>Contact</b>	• <a href="mailto:br.libramont@aviq.be">br.libramont@aviq.be</a> , 061/23.03.60. Le bureau se trouve rue du Village 5 – 6800 Libramont.

## 2. Handicontact

Dans chaque commune, il existe une personne susceptible de vous donner les informations dont vous avez besoin en cas de situation de handicap.

<b>En pratique</b>	Information et orientation, aide pour vos démarches administratives, information concernant l'accès au logement, aide à la recherche d'emploi, demande d'aides financières et sociales, information sur le transport adapté.
--------------------	--

**Renseignement** • Catherine Hennon, [catherine.hennon@publilink.be](mailto:catherine.hennon@publilink.be), 063/41.01.57, Administration communale rue du Châtelet 2 – 6720 Habay.

## C. Soins palliatifs à domicile

Le portail des soins palliatifs en Wallonie regroupe toutes les informations concernant les soins palliatifs, à domicile ou non : <http://www.soinspalliatifs.be>.

### 1. Plate-forme de concertation des soins palliatifs asbl

**En pratique** Organisation de formations conférences, recrutement de bénévoles, information.

**Contact** • [soinspalliatifs.provlux@outlook.be](mailto:soinspalliatifs.provlux@outlook.be)  
084/43.30.09, 0471,53.87.87.

### 2. Au Fil des Jours

**En pratique** Ecoute, soutien moral et psychologique pour les patients en fin de vie et aidants proches.

**Contact** • [valerie.vandingenen@mutsoc.be](mailto:valerie.vandingenen@mutsoc.be), 061/28.04.66.

### 3. Accompagner Lorraine

**Conditions** Avoir l'accord du médecin traitant.

**En pratique** Ecoute, soutien moral et psychologique pour les patients en fin de vie, aidants proches et professionnels.

**Contact** • 0478/23.36.28 (contact à prendre par le médecin traitant).

## D. Aides financières

### 1. Aides aux soins palliatifs

Les patients en soins palliatifs peuvent bénéficier de la gratuité de certaines prestations ou d'une réduction. De même, un aidant proche peut obtenir un congé palliatif et une allocation de remplacement.

**Conditions** Être en soins palliatifs à domicile ou en maison de repos.

**En pratique** Informations, aides financières, démarches administratives.

**Comment l'obtenir** <http://www.soinspalliatifs.be/formulaires.html>.

# FOCUS



## La luminothérapie

De nombreux cycles physiologiques sont liés à l'alternance du jour et de la nuit : les variations de températures du corps, le métabolisme, la sécrétion des hormones, ... et le régulateur principal est la lumière. En hiver, nous recevons moins de lumière et ce, pendant moins longtemps. La lumière joue également un rôle sur l'hormone qui mobilise les énergies utiles à la vie quotidienne. Un manque de lumière entraîne une baisse de tonus et une somnolence contre laquelle il est difficile de lutter. Il est donc essentiel de faire le plein de lumière chaque jour, même pendant les périodes les plus sombres de l'hiver! Pour combler ce manque, il existe des appareils de luminothérapie.



## L'image de la vieillesse

Dans notre société, les images liées à la vieillesse sont majoritairement négatives alors que ce sont souvent des clichés. C'est le paradoxe de notre civilisation : nous connaissons un allongement de la durée de la vie et dans le même temps, nous développons des images ambiguës de la vieillesse. Ces images ont un impact sur la façon dont nous vieillissons : elles ont des conséquences sur les capacités physiques et cognitives, sur la confiance et l'estime de soi. Le fait d'avoir une perception positive de son vieillissement peut faire gagner jusqu'à 7,5 ans d'espérance de vie! C'est plus que la réduction du taux de cholestérol (4 ans) ou l'arrêt du tabac (3 ans). Bonne nouvelle, c'est dans la catégorie des seniors que l'on trouve le plus de gens heureux!



## Maisons de repos (et de soins)



Senoah est un service gratuit d'accompagnement des séniors en matière d'habitat et un observatoire des lieux de vie pour aînés, notamment les maisons de repos : [www.senoah.be](http://www.senoah.be).

### A. Maisons de repos

#### 1. Le Refuge

**Conditions**

Avoir plus de 60 ans.

**En pratique**

Grand Rue 4 – 6724 Marbehan.

**Renseignement** • [www.maisondereposlerefuge.be](http://www.maisondereposlerefuge.be)  
[sprlnovirem@gmail.com](mailto:sprlnovirem@gmail.com), 063/41.13.58.

#### 2. L'Auberge du Vivier

**Conditions**

Avoir plus de 60 ans.

**En pratique**

Avenue de la Gare 109 – 6720 Habay-la-Neuve.

**Contact** • 063/42.03.00.

### B. Centres de jour

#### 1. Not'Pays-Âge (Rossignol)

**Conditions**

Avoir plus de 60 ans.

**En pratique**

Accueil en journée de personnes âgées.

**Contact** • [notpaysage@gmail.com](mailto:notpaysage@gmail.com), 0472/34.70.42.

## 2. Séniorie L'Enclos

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.  
**En pratique** Accueil en journée de personnes âgées.  
**Contact** • [mr.lenclos@skynet.be](mailto:mr.lenclos@skynet.be), 063/45.67.99.

## 3. La Roseraie (Sainte-Marie-sur-Semois)

**Conditions** Avoir plus de 65 ans.  
**En pratique** Accueil en journée de personnes âgées.  
**Contact** • [fabiennebricot@gmail.com](mailto:fabiennebricot@gmail.com), 063/45.75.20, 0498/39.44.69.

## 4. Au S'lo Coutchant (Virton)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.  
**En pratique** Accueil en journée de personnes âgées.  
**Contact** • 063/58.14.58.

## 5. Résidence de la Knippchen (Arlon)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.  
**En pratique** Accueil en journée de personnes âgées.  
**Contact** • [residence.knippchen@arlon.be](mailto:residence.knippchen@arlon.be), 063/23.03.71.

# C. Court-séjour

## 1. Le Refuge

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.  
**En pratique** Grand Rue 4 – 6724 Marbehan.  
**Renseignement** • [www.maisondereposlerefuge.be](http://www.maisondereposlerefuge.be), [sprlnovirem@gmail.com](mailto:sprlnovirem@gmail.com), 063/41.13.58.

## 2. Résidence de la Knippchen (Arlon)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.  
**Contact** • [residence.knippchen@arlon.be](mailto:residence.knippchen@arlon.be), 063/23.03.71.

## 3. Séniorie L'Enclos

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.  
**Contact** • [mr.lenclos@skynet.be](mailto:mr.lenclos@skynet.be), 063/45.67.99.



## 4. Résidence des Ardennes (Attert)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Renseignement** • [www.residence-ardennes.be](http://www.residence-ardennes.be), [contact@residence-ardennes.be](mailto:contact@residence-ardennes.be), 063/21.23.00, 0473/87.07.95.

## D. Résidences-services

### 1. Résidence de la Knippchen (Arlon)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Contact** • [residence.knippchen@arlon.be](mailto:residence.knippchen@arlon.be), 063/23.03.71.

### 2. Sesmara (Arlon)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Renseignement** • [www.sesmara.be](http://www.sesmara.be), [info@sesmara.be](mailto:info@sesmara.be), 063/45.02.00.

### 3. Résidence des Ardennes (Attert)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Renseignement** • [www.residence-ardennes.be](http://www.residence-ardennes.be), [contact@residence-ardennes.be](mailto:contact@residence-ardennes.be), 063/21.23.00, 0473/87.07.95.

## E. Centre de revalidation

### 1. Maison de repos et de soins Saint-Antoine (Virton)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Contact** • [jeanyves.wilkin@vivalia.be](mailto:jeanyves.wilkin@vivalia.be), 063/21.16.00, 0479/61.63.16.

## F. Maisons de repos et de soins

### 1. Maison de repos et de soins Saint-Antoine (Virton)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Contact** • [jeanyves.wilkin@vivalia.be](mailto:jeanyves.wilkin@vivalia.be), 063/21.16.00, 0479/61.63.16.

## 2. Maison de repos et de soins L'Amitié (Virton)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Contact** • [mr-mrs@cpas-virton.be](mailto:mr-mrs@cpas-virton.be), 063/57.00.11.

## 3. Maison de repos et de soins Saint-Charles - La Gaume (Virton)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Contact** • [homestcharles@skynet.be](mailto:homestcharles@skynet.be), 063/21.50.90.

## 4. Résidence de la Knippchen (Arlon)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Contact** • [residence.knippchen@arlon.be](mailto:residence.knippchen@arlon.be), 063/23.03.71.

## 5. Résidence des Ardennes (Attert)

**Conditions** Avoir plus de 60 ans.

**Renseignement** • [www.residence-ardennes.be](http://www.residence-ardennes.be), [contact@residence-ardennes.be](mailto:contact@residence-ardennes.be), 063/21.23.00, 0473/87.07.95.

# FOCUS



## Maison de repos

Si vous êtes sur liste d'attente en maison de repos et que vous refusez une place qui se libère, vous ne perdez normalement pas votre ordre préférentiel. Renseignez-vous !



## Pensez plus tôt à plus tard !

La plupart des gens planifient tout dans leur vie : mariage, enfant(s), maison, projet(s), carrière, vacances, ... Toutefois, peu pensent à planifier leur «second projet de vie», leur vie après la pension et leur vieillesse. En 100 ans, nous avons gagné près de 30 ans de vie en bonne santé. En 1900, l'espérance de vie était de +/-50 ans! Aujourd'hui, la moyenne est fixée à 83 ans. Afin de profiter au mieux de cette période, il importe d'y penser à temps! Préparez votre avenir (nouveaux projets, adaptation du logement, mobilité, ...). Vous devez penser (beaucoup plus tôt) à plus tard ...



# Administration



La Province de Luxembourg propose différentes primes et aides pour les séniors. Rendez-vous sur : [www.province.luxembourg.be](http://www.province.luxembourg.be), onglets Accueil/Citoyens/Social/Séniors.

## A. Ecrivain public

### 1. CPAS

#### En pratique

Permanence lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10.00 à 12.00 Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.

Contact • 063/42.01.00.

## B. Que faire en cas de décès ?

### 1. Les démarches

- Faire constater le décès par un médecin
- Prendre contact avec les pompes funèbres
- Déclarer le décès à la maison communale
- Demander une copie de l'acte de décès

- Prendre contact avec la banque
- Contacter un notaire
- Organiser les funérailles, généralement en collaboration avec les pompes funèbres. **Attention, les funérailles peuvent coûter plusieurs milliers d'euros ! Conservez donc bien tous les documents et factures en rapport avec les funérailles, vous pouvez déduire ces montants aux contributions**
- Prévenir l'organisme qui paye les pensions et éventuellement le Service Public Fédéral Sécurité sociale si une allocation d'aide aux personnes âgées est perçue
- Pour plus d'informations : <https://www.wikifin.be/fr/moments-de-vie/heritage/que-faire-en-cas-de-deces-dun-proche>.

## 2. Concession cimetière - colombarium

**Renseignement** • Prendre contact avec le responsable des cimetières, M. Kayl (0499/05.00.37).

## 3. Don d'organes

Toute personne domiciliée en Belgique est présumée consentir à un prélèvement d'organes après son décès sauf si elle a exprimé son opposition (oralement ou par écrit), en le signalant au service population de sa commune.

## 4. Don de corps à la science

Si vous souhaitez donner votre corps à la science, prenez contact avec votre entrepreneur de pompes funèbres qui remplira avec vous le formulaire ad hoc pour le laboratoire d'anatomie de l'université à laquelle vous avez choisi de léguer votre corps. Vous devez également prévenir votre entourage de cette décision. Ce sont vos proches (aidés de l'entrepreneur de pompes funèbres) qui, au moment de votre décès, devront se mettre en rapport avec le laboratoire choisi. Le don du corps est gratuit et ne peut être monnayé. Les frais de funérailles restent à charge de la famille.

## C. Associations en lien avec la mort

### 1. Association pour le Droit à Mourir dignement

**En pratique** Information sur le droit des patients, assistance et accompagnement.

**Renseignement** • [www.admd.be](http://www.admd.be), 02/502.04.85.

### 2. Groupe d'entraide pour personnes en deuil

**En pratique** Groupes encadrés par des animateurs volontaires formés à l'écoute.

**Contact** • 0498/81.08.49.

### 3. Vivre son deuil

**En pratique** Ecoute téléphonique et entretien individuel.

**Renseignement** • [www.vivresondeuil.be](http://www.vivresondeuil.be), 010/45.69.91.

## D. Location de salles

<http://www.habay.be/loisirs-1/location-de-salles>.

## E. Durée de conservation des documents

**Conservez les factures reçues par mail, car c'est l'original qui compte !**

### **A conserver toute sa vie :**

- Diplômes et titres professionnels
- Documents relatifs à la santé
  - Carnet de santé
  - Carte de groupe sanguin
  - Carnet de vaccination
  - Résultats d'examens et d'analyses
  - Radios
  - ...
- Documents relatifs à la famille

- Documents liés au mariage, à la cohabitation, aux naissances, à l'adoption, au divorce, ...
- Actes notariés
  - Actes de donation
  - Testament
  - Documents en lien avec une succession
  - ...

### **A conserver jusqu'à la retraite :**

- Les fiches de paie

### **A conserver pendant la durée de la propriété :**

- Factures et certificats de propriété (voiture, gros appareils, ...)

### **A conserver 10 ans :**

- Tout ce qui concerne de façon générale l'immobilier
  - Documents et factures en lien avec des travaux de construction
  - Factures d'agence immobilière
  - Documents relatifs à la gestion de la copropriété
  - En matière d'assurance, le dossier complet relatif à un sinistre (à conserver au moins 10 ans après la fin de l'indemnisation)
- Contrat d'emprunt (à conserver 10 ans après la fin du contrat)

### **A conserver 7 ans :**

- Tout ce qui concerne les impôts et la TVA
  - Déclarations fiscales
  - Justificatifs des frais déduits
  - Avertissements-extraits de rôle

### **A conserver 5 ans :**

- Les preuves de paiement des allocations familiales, rentes alimentaires, de chômage, pécules de vacances et autres indemnités éventuelles
- Les documents relatifs à la location d'un bien (à conserver 5 ans après la fin de la location)
  - Contrat de bail
  - Etat des lieux
  - Preuves de paiement de la garantie locative et des loyers
  - ...

- Les factures et preuves de paiement relatives au gaz, à l'eau, à l'électricité et aux télécoms
- Les extraits de compte et documents bancaires
- Les frais et honoraires des notaires, avocats, architectes,...

#### **A conserver 2 ans :**

- Les documents relatifs aux soins de santé
  - Factures d'hôpital, médecins, kiné, pharmaciens, dentistes, ...
- Les factures d'agence de voyage
- Les factures d'achat d'appareils électro-ménagers et d'ameublement

#### **A conserver 1 an :**

- Le relevé annuel de l'assurance-groupe
- Le certificat de ramonage
- Les factures de transport (abonnements, déménagement, transport en ambulance, livraisons, ...)
- Les frais et factures d'huissier

#### **A conserver 6 mois :**

- Les notes d'hôtel, de restaurants, ...

#### **A conserver 1 mois :**

- Les tickets de caisse pour les petits montants
- Les convocations électorales

## **F. Aides financières**

### **1. Demande de pension**

#### **En pratique**

Introduire la demande au CPAS lors d'une permanence les lundis, mardis, jeudis ou vendredis de 10.00 à 12.00.

**Contact** • 063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.



## 2. Garantie de Revenus aux Personnes Âgées (GRAPA)

Aide financière destinée aux personnes âgées à revenus modestes.

**Conditions** Avoir plus de 65 ans et des revenus modestes.

**Comment l'obtenir** Introduire la demande au CPAS lors d'une permanence les lundis, mardis, jeudis ou vendredis de 10.00 à 12.00 (063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille) ou appeler le 1765.

**Renseignement** • <http://www.onprvp.fgov.be/FR/profes/benefits/igo/Pages/default.aspx>.

## 3. Article 27 asbl

« Article 27 » lutte pour faciliter l'accès et la participation à la vie culturelle des publics en situation précaire.

**Conditions** Être connu des services du CPAS (pour une aide financière, une aide matérielle, le service des aides à domicile, ...).

**En pratique** Le CPAS transmet des tickets Article 27 à l'utilisateur et celui-ci présente son ticket à l'opérateur culturel et 1,25€.

**Comment l'obtenir** Introduire la demande au CPAS lors d'une permanence les lundis, mardis, jeudis ou vendredis de 10.00 à 12.00 (063/42.01.00, Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille).

**Remarque** • Le Centre culturel de Habay, le Centre régional d'Initiation à l'Environnement (CRIE d'Anlier), le Théâtre royal des Forges et le cinéma Le Foyer acceptent les tickets Article 27.

# FOCUS



## Les dernières volontés

Le fait de connaître les souhaits de vos proches au sujet des soins médicaux et de ses préférences funéraires vous permettra de respecter ses dernières volontés le moment venu. Il arrive fréquemment que des personnes déposent une enveloppe contenant leurs dernières volontés au service population de leur commune.



## Groupe Action Surendettement

Chacun d'entre nous peut se trouver lourdement endetté un jour ou l'autre de sa vie. Personne n'est à l'abri d'une dégradation de sa situation financière. Si vous connaissez des problèmes de surendettement, le Groupe Action Surendettement basé à Martelange peut vous aider ([www.gaslux.be](http://www.gaslux.be)). N'hésitez pas non plus à en parler à une assistante sociale du CPAS. Elles sont toutes formées à la guidance budgétaire et peuvent vous aider.



# Loisirs Activités



Différents sites Internet vous informent des diverses activités proposées sur la commune et aux alentours : [www.quefaire.be](http://www.quefaire.be) ou [www.inforlux.be](http://www.inforlux.be), par exemple.

## A. Initiatives communales

### 1. Commune de Habay

**Conditions**

Être âgé de plus de 60 ans et être citoyen de la commune de Habay.

**En pratique**

Organisation d'activités pour les Aînés : goûter (avril), excursion (juin) ; Noces d'Or (août), cinéma, ...

**Contact** • [commune@habay.be](mailto:commune@habay.be), 063/41.01.67.

## B. Sports

### 1. Le Pachis

**En pratique**

Centre sportif et culturel ouvert à toutes et tous, une quinzaine d'activités sportives y sont proposées : natation, fitness, aquagym, arts martiaux, ...

**Renseignement** • [www.pachis.be](http://www.pachis.be), 063/42.31.23.

## 2. Eneo Sport

Association sportive de loisirs spécifiquement dédiée aux aînés en Fédération Wallonie-Bruxelles.

**Conditions** Avoir plus de 50 ans, payer une cotisation et le cours suivi, avoir une attestation médicale.

**En pratique** A Habay, quatre activités sont proposées : aquagym, gymnastique, sophrologie et stretching. Réduction pour les membres de la Mutualité chrétienne.

**Contact** • 063/58.14.58.

## 3. Clubs sportifs actifs sur la commune de Habay

Basket, pétanque, tennis, tennis de table, gymnastique, ...

**Renseignement** • <http://www.habay.be/loisirs-1/sports-et-culture/clubs-sportifs>

# C. Activités culturelles

## 1. Centre culturel

Programmation de spectacles, expositions, conférences,... Animation socio-culturelle, Abéro (apéritifs conviviaux et animés un dimanche sur deux en été dans le parc communal du Châtelet).

**En pratique** Programmes toutes-boîtes envoyés deux fois par an, lieux de diffusion divers, participation variable.

**Renseignement** • [www.habay-culture.be](http://www.habay-culture.be), 063/42.41.07.

**Remarque** • Un peu juste ce mois-ci ? Pensez à l'Article 27 (voir Administration – Aides financières).

## 2. Bibliothèques publiques de la commune de Habay asbl

Prêts de livres et animations diverses.

**En pratique** Bibliothèques à Habay-la-Neuve (Espace Bologne, Place Nothomb) et Marbehan (Centre d'animation de l'Ancienne Gare) et points lecture dans les écoles de Rulles, Habay-la-Vieille et Houdemont. Prix de location modique.

**Renseignement** • <http://www.habay.be/loisirs-1/art-et-culture/bibliotheques>, [bibliothequehabay@gmail.com](mailto:bibliothequehabay@gmail.com), 063/40.46.30.

**Remarque** • Vous cherchez un ouvrage particulier ? Les bibliothèques sont reliées au catalogue central de la Province et peuvent donc le commander. Possibilité d'obtenir des audio-livres et des livres pour personnes malvoyantes.

### 3. Cinéma « Le Foyer »

**En pratique** Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille. Le cinéma est ouvert tous les jours et propose des prix démocratiques. Le cinéma est accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Renseignement** • [www.cinelefoyer.net](http://www.cinelefoyer.net), 063/42.45.18.

**Remarque** • Durant l'année scolaire, en collaboration avec le Plan de Cohésion sociale Habay-Tintigny (PCS), Le Foyer organise une fois par mois la diffusion d'un film actuel en après-midi, suivi d'un goûter, pour les aînés. Renseignement et inscription auprès du PCS (0498/87.72.45).

## D. Compagnie théâtrale

### 1. Théâtre royal des Forges

**En pratique** Salle « Le Foyer » à Habay-la-Vieille, Place Saint-Etienne 6. La troupe se produit généralement en fin d'année. La salle est accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Renseignement** • [www.theatre-royal-des-forges.be](http://www.theatre-royal-des-forges.be), 063/60.23.53.

### 2. Théâtre des Cigognes

**En pratique** Salle « Les Ardents » à Hachy, rue Saint-Amand 44. La troupe se produit généralement au début de l'année et joue des pièces comiques.

**Renseignement** • <http://cigogneshachy.free.fr/>, 0486/05.78.70.

### 3. Des Racines et des Mots

**En pratique** Théâtre et patrimoine littéraire.

**Contact** • Rue Sous l'Église 11 – 6723 Habay-la-Vieille,  
desracinesetdesmots@scarlet.be, 0496/52.25.69.

### 4. Compagnie du Bout du Nez

**En pratique** Création théâtrale, éducation permanente et développement personnel. Intérêt pour le personnage du clown.

**Contact** • Grand Rue 67 – 6724 Marbehan,  
fr.einsweiler@hotmail.com, 063/41.10.50.

## E. Chorales

#### 1. Chorale paroissiale d'Anlier

**Contact** • 063/42.48.37.

#### 2. Chorale paroissiale de Habay-la-Neuve

**Contact** • 063/42.24.36.

#### 3. Choeur « Prélude » de Habay-la-Neuve

**Contact** • 063/42.24.36.

#### 4. Chorale paroissiale de Habay-la-Vieille

**Contact** • 063/42.20.39.

#### 5. Chorale paroissiale de Hachy

**Contact** • 063/42.32.24.

#### 6. Chorale paroissiale de Houdemont

**Contact** • 063/41.14.63.

#### 7. Chorale paroissiale de Marbehan

**Contact** • 063/41.19.65

## 8. Chorale paroissiale d'Orsinaing

Contact • 063/41.17.09.

## 9. Chorale paroissiale de Rulles

Contact • 063/41.20.28.

# F. Musique

## 1. Harmonie royale « L'Emulation 1885 » asbl de Habay-la-Neuve

Contact • bernardfmartinm@gmail.com.

# G. Informatique

## 1. Espace public numérique

**Conditions**

Pour toutes et tous et gratuit.

**En pratique**

Accès à du matériel informatique et formations et initiation à l'informatique à l'Espace Bologne (Place Pierre Nothomb 7 – 6720 Habay-la-Neuve) et au Centre de l'Ancienne Poste (Place de la Gare 2 – 6724 Marbehan).

**Renseignement** • <http://epnhabay.jimdo.com>, 063/40.46.39, 0465/40.00.47.

# H. Activités de l'esprit

## 1. Université du Temps libre en Pays d'Arlon

Cycles de conférences, cours d'histoire de la philosophie occidentale, excursions et visites guidées.

**Conditions**

Pour toutes et tous.

**Renseignement** • [www.utlarlon.be](http://www.utlarlon.be), [utlarlon@gmail.com](mailto:utlarlon@gmail.com), 063/23.60.60.

## 2. Université du Temps libre de Gaume

Cycles de conférences, cours d'histoire de la philosophie occidentale, excursions et visites guidées.

**Conditions** Pour toutes et tous.

**Renseignement** • [www.utlgaume.be](http://www.utlgaume.be), [utlgaume@skynet.be](mailto:utlgaume@skynet.be).

## I. Tourisme

### 1. Syndicat d'initiative de Habay

Informations touristiques, circuits de promenade, location de vélo électrique.

**En pratique** Place Pierre Nothomb 3 – 6720 Habay-la-Neuve.

**Renseignement** • [www.habay-tourisme.be](http://www.habay-tourisme.be), [info@habay-tourisme.be](mailto:info@habay-tourisme.be), 063/42.22.37.

### 2. Syndicat d'initiative de Marbehan

Informations touristiques, circuits de promenade, location de vélo électrique.

**En pratique** Place de la Gare 2 – 6724 Marbehan.

**Renseignement** • [www.marbehan-tourisme.be](http://www.marbehan-tourisme.be), [info@marbehan.be](mailto:info@marbehan.be).

### 3. Maison du Tourisme Haute Sûre - Forêt d'Anlier

Informations touristiques, circuits de promenade, ...

**En pratique** Grand Place, 2 – 6840 Neufchâteau.

**Renseignement** • <http://www.foret-anlier-tourisme.be>, [info@foret-anlier-tourisme.be](mailto:info@foret-anlier-tourisme.be), 061/21.80.05.

## J. Patrimoine

### 1. Centre de Recherche du Pays de Habay

Le Centre de Recherche du Pays de Habay rassemble plusieurs centaines de documents et de livres traitant de Habay et de sa région d'un point de vue historique, culturel, sociétal, géographique, économique, ... Le Centre a pour objectif de collecter les documents ayant traits à la commune de Habay et de diffuser l'histoire de cette commune auprès du public.



**En pratique** Espace Bologne Place Pierre Nothomb 7 – 6720 Habay-la-Neuve les lundis et mercredis de 09.00 à 12.00 et de 13.00 à 17.30 et le jeudi de 13.30 à 17.30.

**Contact** • [infocrph@gmail.com](mailto:infocrph@gmail.com), 063/40.46.31, 0494/35.45.07.

## 2. Arch'Hab asbl

Etude et mise en valeur du site archéologique de la villa gallo-romaine de Mageroy.

**En pratique** Rue de la Rochette 12 – 6723 Habay-la-Vieille.  
Visites guidées sur réservation.

**Renseignement** • [www.villamageroy.com](http://www.villamageroy.com), [villa.mageroy@gmail.com](mailto:villa.mageroy@gmail.com), 063/75.85.44.

# K. Activités artistiques

## 1. Art Ligue

Ateliers artistiques au Centre culturel de Habay.

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Rue d'Hoffschmidt 27 – 6720 Habay-la-Neuve.

**Renseignement** • [www.ateliersartligue.be](http://www.ateliersartligue.be), [ateliersartligue@gmail.com](mailto:ateliersartligue@gmail.com), 063/21.80.81.

**Remarque** • Possibilité d'utiliser les tickets Article 27 (voir Administration – Aides financières).

# L. Activités ludiques

## 1. Soirée Lud'O à l'Asinerie de l'O

Organisation de soirées jeux de société une fois par mois.

**Conditions** de 4 à 127 ans, gratuit.

**En pratique** Le 3<sup>ème</sup> vendredi du mois, rue du Bua 26a – 6723 Habay-la-Vieille.

**Renseignement** • [www.asinerie.be](http://www.asinerie.be), [contact@asinerie.be](mailto:contact@asinerie.be), 063/43.38.00.



# FOCUS



## La sylvothérapie

Entourée par la forêt, Habay offre des promenades balisées faciles d'accès et à la portée de toutes les bourses puisqu'il s'agit d'une activité gratuite. Plébiscitées depuis des décennies, les promenades en forêt ont de nombreux bienfaits sur la santé : amélioration du système respiratoire et de la fonction cardiaque, diminution du stress et de la tension artérielle, ... Les syndicats d'initiative de Habay et Marbehan peuvent vous fournir toutes les informations nécessaires, que ce soit à pied, à vélo ou à cheval. D'ailleurs, ils peuvent même fournir des vélos électriques à la location! Renseignements : 063/42.22.37 (Habay) et 063/63.57.70 (Marbehan).



## Dix bancs pour le Conseil communal consultatif des Aînés

Le Conseil communal consultatif des Aînés a répondu à l'appel à projets « Bien vieillir en Province de Luxembourg » en proposant « Rendez-vous sur le banc ». L'idée est de remettre des bancs dans les villages. Dans un premier temps, un nouveau banc par village (il en existe déjà). Mais ici chaque banc aura un nom, et une couleur et ferait partie d'un circuit de bancs sur la commune, d'une boucle. Il sera aussi le prétexte à une réflexion et donc à encourager, par son exemple, les gens à placer un banc devant chez eux, voire même de le décorer.

En effet, le banc favorise la mixité sociale et l'intergénérationnel, il permet de recréer du lien, d'avoir plus de contacts, de se retrouver, de se parler, de communiquer, de prendre le temps, de partager. Vu l'actualité difficile, on a besoin de se rapprocher, de communiquer en concret et non en virtuel, de revenir à la simplicité, à ce qui est bon pour le moral, à une nourriture de l'esprit et du cœur, ici verbale et amicale.



# Associations



La Province de Luxembourg organise un service Volontariat qui offre une assurance sous certaine condition et met en lien les demandes et offres de volontaires : <http://www.province.luxembourg.be>, voir onglet «volontariat».

## A. Club des Aînés et/ou activités pour séniors

43

### 1. Les Jeunes d'Esprit (Habay-la-Neuve)

Les Jeunes d'Esprit est un groupe composé de citoyens, séniors ou non, qui se réunissent une fois par semaine pour jouer à des jeux de société, discuter, tricoter, ...

En pratique : Réunion le mardi après-midi au Pachis (Place Nothomb 6720 Habay-la-Neuve), 2€ par participation.

Contact : 063/42.26.90.

### 2. Club « A l'Amitié » (Rulles)

Contact: mormontgregoire@skynet.be, 063/41.17.66, 0478/54.47.56.

### 3. Club des séniors de Marbehan-Orsinfaing-Harinsart

Contact : 063/41.12.74.

## 4. Comité de gestion du Cercle d'Anlier

Des habitants d'Anlier se réunissent une fois par mois pour jouer aux cartes, tricoter, ...

En pratique : Rue du Brautier, 4 – 6721 Anlier. Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois.  
Contact : 0497/40.07.83

## 5. 3x20 Hachy

Des habitants de Hachy se réunissent une fois par mois pour jouer aux cartes, tricoter, ...

En pratique : Rue Saint-Amand 44 – 6720 Hachy. Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois, se présenter au local l'après-midi même si vous êtes intéressé(e).

# B. Autres clubs

## 1. ACRF Femmes en milieu rural asbl

L'ACRF est un mouvement d'éducation permanente visant à promouvoir une qualité de vie et l'épanouissement des femmes dans un souci de justice et de solidarité.

Conditions : Ouvert aux femmes vivant en milieu rural.

En pratique : Participation à des réseaux citoyens, organisation de débats, ateliers, ...

Renseignement : [www.acrf.be](http://www.acrf.be), [estellecarton@acrf.be](mailto:estellecarton@acrf.be), 0496/28.45.02.

## 2. Vie Féminine

Vie Féminine est un mouvement créé par et pour les femmes pour lutter contre les inégalités et donnant aux femmes l'occasion de s'exprimer et de tisser des liens de solidarité.

En pratique : Aide à l'insertion socio-professionnelle, organisation de débats, de conférences et d'ateliers.

Contact : Vie Féminine Habay-la-Vieille (063/42.26.10) et Vie Féminine Hachy (063/42.25.34).

# FOCUS



## Le volontariat

Les personnes qui pratiquent le bénévolat sont plus heureuses, en meilleure santé et vivent plus longtemps. Il semblerait même que le volontariat ait un impact positif sur la santé mentale (les effets positifs se feraient sentir dès 40 ans) et les maladies cardio-vasculaires. La bonne nouvelle, c'est qu'il ne faut pas forcément disposer d'énormément de temps pour être volontaire. Des associations ont besoin de personnes quelques heures par mois, seulement! Si vous souhaitez être volontaire, le plus important est de choisir une cause qui vous tient à coeur dans les limites de vos disponibilités. Vous aurez plus de facilité à respecter votre engagement si votre bénévolat représente une pause amusante, énergisante et bien méritée dans votre routine quotidienne.

45



## Mémoire et relations collectives

Des études montrent que plus l'activité sociale d'une personne est importante plus elle se sent en bonne santé, a fortiori chez les aînés. En outre, la multiplication des contacts sociaux permet d'étendre son réseau de solidarité, réseau qui peut être activé en cas de problème. Enfin, le fait de pratiquer une activité permet d'entretenir sa mémoire et ses capacités mémorielles et motrices.



# Entraide, solidarité et bien-être

## A. Réseaux d'échange

### 1. Système d'Echange local de Services - SEL Gaume

Un système d'échange local de services est un système d'échange alternatif. Il rassemble au sein d'un réseau des personnes qui échangent entre elles des services sans utiliser d'argent.

**En pratique** S'inscrire sur le site Internet et respecter la charte d'utilisateur pour échanger des services ou des savoirs(ou savoir-faires).

**Renseignement** • <http://gaume.communityforge.net>

### 2. Réseau RESSource (Arlon)

Echanges et partage de savoirs (langues, cuisine, informatique, sport, culture, bien-être, ...).

**En pratique** Ateliers, cours, remise à niveau, ...

**Renseignement** • <http://ressourcearlon.free-h.net>,  
[ressource.arlon@gmail.com](mailto:ressource.arlon@gmail.com).

## B. Activités conviviales et solidaires

### 1. Four banal à Anlier

**En pratique** Cuisson de pizzas et de quiches entre villageois. L'activité est ouverte à toutes et tous et a lieu tous les 2<sup>èmes</sup> samedis du mois.

**Renseignement** • [www.natureattitude.be](http://www.natureattitude.be).

### 2. Restaurant social « L'Otre Met »

**En pratique** Restaurant ouvert tous les mardis et mercredis midi sur réservation à l'Asinerie de l'O (rue du Bua, 26a – 6723 Habay-la-Vieille). Prix modéré, accessible à toutes et tous.

**Renseignement** • [www.asinerie.be](http://www.asinerie.be), [contact@asinerie.be](mailto:contact@asinerie.be), 063/43.38.00.

## C. Réveillons

### 1. Réveillon de Noël - Noël en Choeur

**En pratique** Réveillon de Noël au Bua à Habay-la-Vieille (rue du Bua 6) accessible à toutes et tous pour un prix modique. Possibilité de ramassage pour les personnes ayant des difficultés de mobilité.

**Contact** • 0474/70.85.06.

### 2. Réveillon de Nouvel An - Réveillons-Nous !

**En pratique** Réveillon de nouvel an à Athus accessible à toutes et tous pour un prix modique. Ramassage organisé dans la commune de Habay.

**Contact** • Inscription via le CPAS (Permanence lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10.00 à 12.00 Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille), 063/42.00.01.

## D. Jardins partagés

### 1. Garden Palette

**Conditions**

Ouvert à toutes et tous

**En pratique**

Le groupe du Garden Palette se réunit le jeudi matin de 09.00 à 12.00 (hors vacances scolaires) derrière le Centre culturel de Habay (rue d'Hoffschmidt 27) pour entretenir le jardin, faire des ateliers cuisine avec les légumes récoltés, des ateliers créatifs en hiver, ... La participation est gratuite et les outils sont fournis par le Garden Palette.

**Renseignement** • <https://garden-palettes.jimdo.com>.

**Remarque** • Le dernier jeudi du mois, un bol de soupe faite avec les légumes du jardin est offert à midi à qui veut.

### 2. Jardins partagés de la Commission locale de Développement rural

**En pratique**

Un jardin se trouve à Habay près de la piste d'athlétisme le long de la Rulles après la place de la Liberté, l'autre se situe à Marbehan, rue du Chenel, vers Mellier.

**Contact** • Madeline Bouchez (0489/55.31.23) pour Habay et Gabrielle Pire (0497/35.01.22) pour Marbehan.



# FOCUS



## Respect Senior

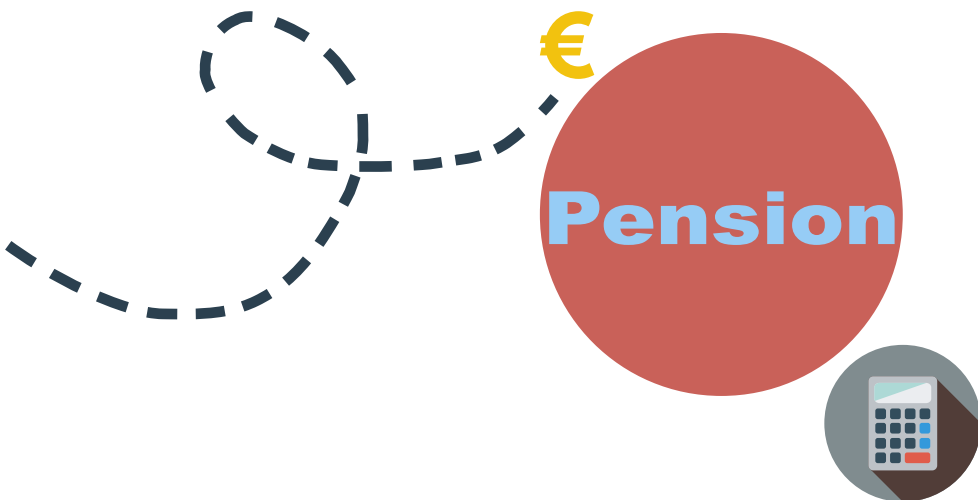
Soucieuse du bien-être des aînés, cette asbl organise des actions de prévention à la maltraitance. Elle propose également un service d'écoute et d'accompagnement social pour toute situation où l'aîné ne se sent pas respecté. Il suffit d'appeler le 0800/30.330 (numéro gratuit) du lundi au vendredi entre 09.00 et 17.00.



## Boîtes à livres

Lire stimule le cerveau, diminue le stress, améliore les connaissances, accroît le vocabulaire, améliore la mémoire, développe les capacités d'analyse, améliore l'attention et la concentration, améliore la rédaction, tranquillise l'esprit et s'avère gratuit sur la commune de Habay. En effet, à l'initiative du Centre culturel de Habay et de quelques citoyens, des boîtes à livres ont éclos dans la commune. Le principe : on prend un livre dans la boîte et on en dépose un autre. Ainsi, le choix se renouvelle sans cesse.

- Boîte à livres du GAC d'Anlier, rue de la Comtesse Adèle 36 – 6721 Anlier
- Boîte à livres de la maison communale, rue du Châtelet 2 – 6720 Habay-la-Neuve
- Boîte à livres de la Maison médicale, rue de Vance 2 – 6720 Habay-la-Neuve
- « Ma petite Bibli », rue de la Rocaille 10 – 6720 Habay-la-Neuve
- Boîte à livres, rue de la Rocaille 24 – 6720 Habay-la-Neuve
- Boîte à livres du Centre culturel, rue d'Hoffschmidt 27 – 6720 Habay-la-Neuve
- Boîte à livres du cinéma « Le Foyer », place Saint-Etienne 6 – 6723 Habay-la-Vieille
- Boîte à livres du CPAS, place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille
- Boîte à livres de la bibliothèque de Rulles, rue de la Haisse 12 – 6724 Rulles



Pour tout savoir sur votre pension : [www.mypension.be](http://www.mypension.be).  
Vous pouvez y consulter votre dossier bien avant d'être pensionné.

## A. Service public fédéral des Pensions

**En pratique** Ce service peut répondre à toute question relative aux pensions des secteurs public et privé. Vous pouvez également introduire votre demande de pension.

**Renseignement** • [www.onprvp.fgov.be](http://www.onprvp.fgov.be), 1765 (numéro gratuit).

## B. Institut national d'Assurances sociales pour Travailleurs indépendants (INASTI)

**En pratique** Ce service peut répondre à toute question relative aux pensions des indépendants. Vous pouvez également introduire votre demande de pension.

**Renseignement** • [www.inasti.be](http://www.inasti.be), 1765 (numéro gratuit).

## C. Centre public d'Action sociale (CPAS)

### En pratique

Le CPAS peut vous aider à introduire votre demande de pension. Permanence lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10.00 à 12.00 Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.

**Contact** • 063/42.01.00.

## D. Caisse nationale d'Assurance Pension

### En pratique

Ce service s'adresse aux personnes ayant travaillé au Grand-Duché de Luxembourg. Il s'occupe du calcul, de l'attribution et de la gestion des pensions de vieillesse.

**Renseignement** • [www.cnap.lu](http://www.cnap.lu), 00352/22.41.41-1.

**Remarque** • La demande de pension doit toujours être introduite dans votre pays de résidence.

51

# FOCUS



## Les impôts

Si vous éprouvez des difficultés à remplir votre déclaration d'impôt ou que vous souhaitez la faire vérifier, sachez que des fonctionnaires du service public fédéral des finances sont à votre disposition. Chaque année, l'Espace public numérique de Habay vous accueille (voir bulletin communal et [www.habay.be](http://www.habay.be)). Il est également possible de vous rendre aux bureaux des contributions à Neufchâteau ou à Arlon.

# Logement



Pour tout savoir sur le logement, vos droits et devoirs, les trucs et astuces : [www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be).

## A. Adaptation du logement

### 1. Handy Info Aménagement

**Conditions**

Accessible à toute personne en perte d'autonomie.

**En pratique**

Visite à domicile d'un ergothérapeute, conseils en aménagement et achat de matériel. La visite de l'ergothérapeute et les conseils sont gratuits.

**Renseignement** • [www.handyinfo.be](http://www.handyinfo.be), [handyinfo@solidaris.be](mailto:handyinfo@solidaris.be), 081/77.71.00.

### 2. Solival asbl

**Conditions**

Accessible à toute personne en perte d'autonomie.

**En pratique**

Visite à domicile d'un ergothérapeute, conseils en aménagement et achat de matériel. La visite de l'ergothérapeute et les conseils sont gratuits.

**Renseignement** • [www.solival.be](http://www.solival.be), [info@solival.be](mailto:info@solival.be), 070/22.12.20.

### 3. Centre indépendant d'Aide sociale des Mutualités libres de Wallonie - Bruxelles - CIAS asbl

**Conditions** Accessible gratuitement aux personnes affiliées à Partenamut.

**En pratique** Visite à domicile d'un ergothérapeute, conseils en aménagement et achat de matériel.

**Contact** • [dap@partenamut.be](mailto:dap@partenamut.be), 02/549.76.70.

### 4. Service Conseils en Aménagements et Aides techniques - SCAAT - ANLH asbl

**Conditions** Accessible gratuitement aux personnes inscrites à l'Agence pour une Vie de Qualité avant leur 65ème anniversaire.

**En pratique** Visite à domicile d'un ergothérapeute, conseils en aménagement et achat de matériel.

**Renseignement** • [www.scaat.be](http://www.scaat.be), [scaat@anlh.be](mailto:scaat@anlh.be), 02/779.92.29.

## B. Logement social

### 1. Centre public d'Action social (CPAS)

**Conditions** Conditions de revenus, problèmes de logement, de maladie, ...

**En pratique** Le CPAS peut vous aider à introduire une demande de logement social. Permanence lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10.00 à 12.00 Place Saint-Etienne 7 – 6723 Habay-la-Vieille.

**Contact** • 063/42.01.00.

### 2. La Maison virtonaise

**Conditions** Conditions de revenus, problèmes de logement, de maladie, ...

**En pratique** Demande d'un logement social.

**Renseignement** • [www.lamaisonvirtonaise.com](http://www.lamaisonvirtonaise.com), [contact@maison-virtonaise.be](mailto:contact@maison-virtonaise.be), 063/58.19.15.

### 3. Logesud

Location de logement à loyer modéré.

**Conditions** Conditions de revenus, problèmes de logement, de maladie, ...

**Contact** • logesud@gmail.com, 063/21.24.21.

## C. Pour avoir l'esprit tranquille

### 1. Conseiller Prévention vol

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Un agent de police formé se rend à votre domicile pour un conseil personnalisé et gratuit pour sécuriser votre maison contre le cambriolage.

**Contact** • habay@police-arlon.be, 063/44.01.30.

### 2. Surveillance habitation pendant les vacances

**Conditions** Accessible à toutes et tous.

**En pratique** Passage régulier de la police devant votre habitation lorsque vous êtes en vacances. En cas d'anomalie, la police prévient une personne de contact. Ce service est gratuit.

**Comment l'obtenir** Faire une demande via <https://policeonweb.belgium.be> sept jours avant le départ ou demander un formulaire auprès de votre agent de quartier au commissariat.

### 3. Service d'Analyse des Milieux intérieurs de la Province de Luxembourg - SAMI-Lux

Le SAMI-Lux analyse votre maison pour aider les médecins à établir tout lien éventuel entre vos problèmes de santé et la présence de polluants à l'intérieur de votre maison. Le SAMI-Lux est également compétent concernant le radon (envoi de détecteurs, conseils, ...).

**Conditions** Service accessible sur demande médicale à toute personne habitant la province de Luxembourg.

**Contact** • samilux@province.luxembourg.be, 084/31.05.03.

## D. Aides financières

### 1. Prêt intergénérationnel du Fonds du logement

Prêts hypothécaires à taux réduits pour le financement de travaux destinés à l'accueil d'un parent âgé d'au moins 60 ans.

**Conditions** Le parent accueilli doit être âgé d'au moins 60 ans et les travaux sont réalisés au sein du logement familial ou dans un logement de proximité situé sur la propriété des emprunteurs.

**Renseignement** • [www.flw.be](http://www.flw.be)

### 2. Prime provinciale à l'adaptation du logement

Remboursement forfaitaire de certains travaux d'adaptation du logement à la perte d'autonomie.

**Conditions** Être âgé de 65 ans et plus et conditions de revenus.

**Renseignement** • [www.province.luxembourg.be](http://www.province.luxembourg.be) onglet prime à l'adaptation du logement.

# FOCUS



## L'habitat Kangourou

L'habitat kangourou est un projet de cohabitation intergénérationnelle au sein d'un même logement. Le principe est simple : la personne âgée ouvre son logement à un jeune étudiant, un jeune couple ou une famille contre un loyer moindre que pour un logement traditionnel. En échange, les locataires s'engagent à rendre service à la personne âgée (tonte de pelouse, courses, ...). Une convention Senior-jeunes permet de formaliser ce que chacun doit apporter dans cette forme de cohabitation.



## L'énergie

Votre facture d'électricité vous semble trop élevée? Vous avez des courants d'air dans votre maison? Un ménage wallon dépense en moyenne 34,9% de son revenu pour se loger et 6,3% pour ses dépenses énergétiques. En outre, le secteur du logement représente 26% de la consommation énergétique de la Région wallonne! Le site [www.energie-et-logement.be](http://www.energie-et-logement.be) vous donne des trucs et astuces pour diminuer vos dépenses énergétiques et faire du bien à la planète.





## Numéros d'urgence & numéros personnels



Vous pouvez enregistrer les numéros d'urgence dans votre téléphone. Pour éviter d'appeler par erreur votre premier contact lorsque votre téléphone est dans votre sac ou votre poche, enregistrez un premier contact fictif (par exemple, « AAAA » avec 0000000 comme numéro de téléphone).

57



### FOCUS – Fax d'urgence

En cas d'urgence, toute personne sourde, malentendante ou ayant des difficultés d'élocution peut prévenir les services de secours par fax. Un formulaire téléchargeable doit être complété et envoyé au n°100. Il est également possible d'envoyer un sms. La procédure est sur le site de la fédération francophone des Sourds de Belgique (<http://www.ffsb.be>).

## A. Numéros d'urgence












<b>Pompiers, ambulances et aides médicales urgentes</b>	<b>112 ou 100</b>
<b>Police fédérale</b>	<b>101</b>
<b>Croix-Rouge</b> Aide et intervention en cas de sinistres et catastrophes, mais aussi demandes non-urgentes	<b>105</b>
<b>Alcooliques anonymes</b> Informations, localisation de groupes de paroles, horaires, ... 24h/24	<b>078/15.25.56</b>
<b>Centre anti-poisons</b> Informations sur l'étiquetage et la nocivité des produits	<b>070/245.245</b>
<b>Centre des brûlés</b>	<b>02/268.62.00</b>
<b>Child Focus</b> Centre européen pour enfants disparus et sexuellement exploités	<b>116000</b>
<b>Card Stop</b> Permet de bloquer les cartes bancaires	<b>070/34.43.44</b>
<b>Doc Stop</b> Permet de bloquer les documents d'identité pour éviter les fraudes en cas de perte ou de vol	<b>0800/21.23.21.23</b>
<b>Infor-Drogues</b> Consultations psychologiques et sociales 24h/24	<b>02/227.52.52</b>
<b>Odeur de gaz</b>	<b>0800/87.0.87</b>
<b>Poste médical de garde de Tintigny</b> Médecins de garde le soir à partir de 18.00 et le week end	<b>1733</b>
<b>Pharmaciens de garde</b>	<b>0900/10.500</b> <b>(numéro payant)</b>
<b>Proximus</b> Problème de dérangement sur la ligne téléphonique 24h/24	<b>0800/33.800</b>
<b>Centre de Prévention du Suicide</b> Espace d'écoute et de dialogue 24h/24	<b>0800/32.123</b>
<b>SOS Viol</b> Ecoute téléphonique dans l'anonymat, consultations psychologiques, groupes de parole, ...	<b>02/534.36.36</b> <b>lundi &gt; vendredi</b> <b>09.30 à 17.30</b>
<b>Ecoute Violence conjugale</b>	<b>0800.30.030</b>
<b>Télé-Accueil</b> Difficultés de vie, « quelqu'un à qui parler 24h/24 »	<b>107</b>

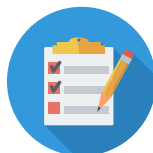
## B. Numéros personnels

	Nom	Numéro	Remarque
Médecin(s)			
Ophthalmologue			
Pédicure			
Pharmacien			
Mutualité			
Hôpital			
Dentiste			
Kiné			
Vétérinaire			
Notaire			
Pompes funèbres			
Garagiste			
Assureur			
Banquier			
Organisme de pension			
Coiffeur			
Fournisseur d'énergie			



Mon numéro de téléphone fixe	
Mon numéro de gsm	
Mon numéro de registre national	
Mon numéro de carte d'identité	
Mon numéro de compte bancaire	

-  **Mobilité**
-  **Services d'aide et soins à domicile**
-  **Santé**
-  **Maisons de repos (et de soins)**
-  **Administration**
-  **Loisirs - Activités**
-  **Associations**
-  **Entraide, solidarité et bien-être**
-  **Pension**
-  **Logement**
-  **Numéros d'urgence & numéros personnels**



Une initiative du Plan de Cohésion sociale Habay-Tintigny  
et du Conseil consultatif communal des Aînés de Habay