

1TOIT 2AGES NEWS

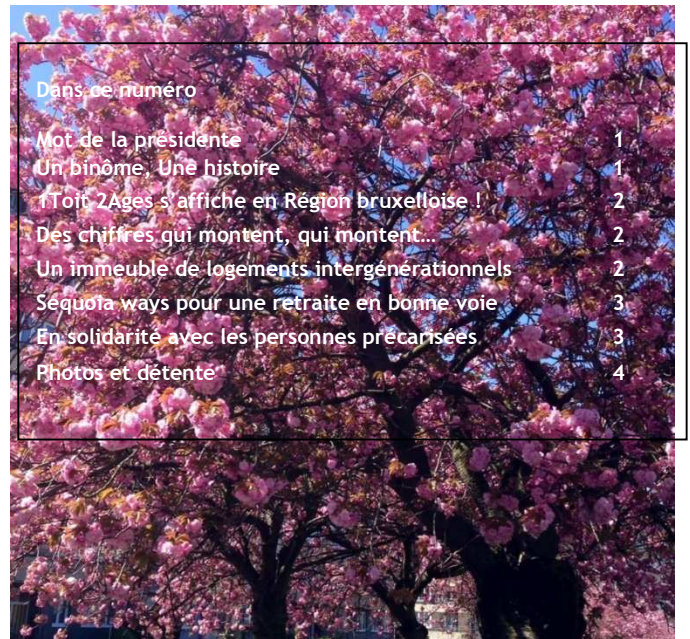


ASBL 1toit2Ages, rue Sneessens, 16, 1040 Etterbeek - Responsable rédaction : M. Mouthuy
www.1toit2ages.be direction@1toit2ages.be 0475/93.28.28

Mot de la présidente



Chers membres d'1Toit 2Ages,
Le printemps est là, fleuri, coloré, joyeux... balayant d'un revers les intentions sombres de certains en mars... la vie est belle, vive la Vie !
Avec les beaux jours, l'ASBL continue à se développer et à innover, lançant à Bruxelles le premier immeuble intergénérationnel. Un beau défi qui, nous l'espérons, en appellera d'autres... Ce printemps annonce également l'ouverture d'une nouvelle antenne d'1toit2ages à Tournai, 8ème ville en Belgique à proposer la belle aventure intergénérationnelle. Bienvenue et bonne chance à notre responsable tournaisien Aurélien Six, tout comme nous souhaitons la bienvenue à Peggy Dubar, nouvelle chargée de communication à Bruxelles !
La rentrée approche et il nous faut déjà préparer et former les prochains binômes... Seniors, n'oubliez pas l'avantage que nous vous proposons : Le parrainage ! Une de vos amies nous contacte de



Dans ce numéro

Mot de la présidente	1
Un binôme, Une histoire	1
1Toit 2Ages s'affiche en Région bruxelloise !	2
Des chiffres qui montent, qui montent...	2
Un immeuble de logements intergénérationnels	2
Séquota ways pour une retraite en bonne voie	3
En solidarité avec les personnes précairisées	3
Photos et détente	4

votre part ? Vous bénéficiez immédiatement d'une réduction de 50 euros sur votre prochaine adhésion... N'hésitez pas ! A tous, bonne lecture... et belle fin d'année scolaire !

Claire de Kerautem.

Un binôme, une histoire...

Christine : « Anna est arrivée de France accompagnée de sa maman il y a un an et demi. Toutes les deux vaguement inquiètes de ce séjour, heureuses d'avoir un accueil personnalisé. Le courant est vite passé. Nous sommes toutes deux des personnes calmes, discrètes mais de vrais liens se sont tissés entre nous, ainsi que du soutien dans des moments plus délicats. J'avais peur de me sentir envahie mais je me sens respectée dans mon besoin de silence et rassurée d'avoir quelqu'un comme Anna dans la maison. Nous partageons beaucoup de choses, une manière de voir la vie, une profession dans les soins de santé, un panier bio, etc. Merci pour tout cela, Anna ! »



« Je me sens respectée et rassurée dans la maison. »

(Christine, senior à Louvain-la-Neuve)

Anna : « Lorsque je suis venue chez Christine, j'ai été touchée par sa gentillesse, son naturel calme et accueillant, ses petites attentions. J'ai découvert une maison bien rangée, un petit nid pour me rassurer pendant mes études, qui peuvent se révéler difficiles par moments, loin des miens. La vie au quotidien est agréable, sans contraintes. Quand on souhaite se dire quelque chose, il est facile de parler, quand on préfère passer une soirée solitaire, on arrive à se comprendre. Avec le temps, j'ai appris à connaître une part de l'univers de Christine et à partager le mien. »

1Toit 2Ages s'affiche en Région bruxelloise !

L'Association 1Toit 2Ages a réalisé un rêve un peu fou : une campagne publicitaire à Bruxelles.

Durant la deuxième quinzaine du mois d'avril, on pouvait prendre le bus ou le métro à Bruxelles et y rencontrer un binôme de l'Association plus grand que nature ! L'Association a en effet décroché un appel à projet qui lui a permis de lancer une campagne d'affichage publicitaire en Région bruxelloise... Histoire de se faire connaître auprès de nouveaux candidats au partage intergénérationnel ! C'est une ancienne étudiante de l'Association qui a mis en couleurs et lumières ce joyeux binôme (*lire à droite*)



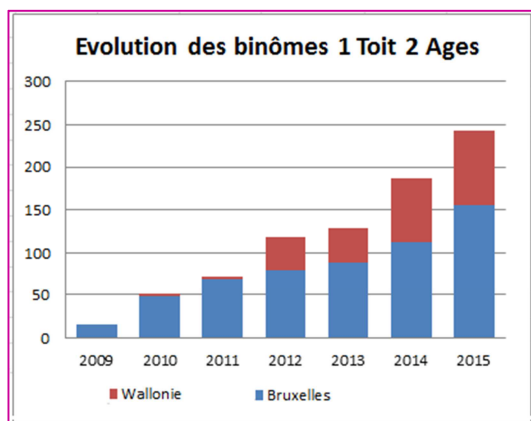
Caroline Escarmelle, maquilleuse à domicile.

« Ni trop, ni trop peu », « la même, embellie », « très naturel » : on ne récolte que des éloges après avoir bénéficié des soins de la maquilleuse ! Intéressé(es)? La jeune dame se déplace sur rendez-vous, à domicile, avec son précieux attirail. Sur un coin de table, elle sort brosses, crayons, pinceaux et mousses, et une impressionnante palette de couleurs... Pas question de fond de teint, que des poudres légères. On ferme les yeux, on se laisse chatouiller ici un coin de paupière, là un sourcil, une pommette ou le bout du nez. Quand on les rouvre devant le miroir, on se retrouve un peu moins terne... plus féminine et rayonnante.

En magicienne, Caroline souligne les atouts du visage et estompe les imperfections, tout en tenant compte du type de peau. Elle n'hésite pas ensuite à nous révéler ses tours... Munies de ses bons conseils, il ne nous reste alors plus qu'à filer dans une bonne boutique, pour monter notre trousse de maquillage personnalisée.

⇒ 0494/111.760 – caroline.escarmelle@gmail.com

Des chiffres qui montent, qui montent...



L'Association 1Toit 2Ages se réjouit d'être en bonne santé ! En 2015, elle comptait, à Bruxelles et en Wallonie, 250 binômes effectifs... Soit 30 % de plus qu'en 2014. On croise les doigts pour 2016... Merci à tous nos membres !

Un immeuble de logements moitié pour jeunes, moitié pour seniors

Ce 1er avril était inauguré le premier immeuble de logements intergénérationnels, près de l'avenue Louise, à Bruxelles.

C'est une ancienne maison de repos qui a été convertie en 30 studios indépendants, la moitié étant réservée aux seniors et l'autre moitié aux étudiants ou jeunes travailleurs. Chaque senior a un contact privilégié avec l'un des jeunes. Tous deux s'engagent à s'aider ou à partager un peu de leur temps, en fonction de leurs attentes et de leur disponibilité. Un système win-win qui cadre bien avec la philosophie de l'Association, qui a répondu positivement à ce partenariat avec l'Agence immobilière sociale de Woluwe-Saint-Pierre. Le premier projet d'une longue série ?

Sequoia Ways pour une retraite sur la bonne voie

Pierre Degand a mis sur pied un programme d'accompagnement pour les personnes qui arrivent en fin de carrière. Son nom : Sequoia Ways

L'initiateur du projet est parti d'un double constat : la fin de carrière est une période anxiogène pour certaines personnes et la société actuelle écarte les seniors du monde des entreprises. *« Je m'occupais des Anciens de l'Unit et j'ai vu des amis partir en vrille à la retraite. Je trouvais qu'humainement c'était du gâchis. Ces gens étaient en bonne santé et avaient eu une belle carrière. »*

L'ingénieur commercial de formation remarque également que beaucoup de pensionnés souhaitent encore travailler, notamment dans le bénévolat, à un rythme plus réduit.

Il se décide donc à mettre au point un cadre humain pour aider les « 50 et + » à réussir leur retraite. Sa mission s'articule en trois étapes :

– **valorisation des seniors en fin de carrière** : (re)

découvrir leur potentiel, et bien terminer leur carrière.

– **création d'un programme d'accompagnement au passage à la retraite**. Depuis fin 2015, Sequoia Ways propose des modules en groupe et individuels. Le programme d'accompagnement en groupe est destiné aux entreprises et aux particuliers. L'idée : développer un projet post-carrière et s'informer sur les thématiques importantes.

– **mise en réseau des 50+, retraités ou non**. Ce réseau est un projet de co-création avec les seniors.

Il fonctionnera comme une plateforme connectée avec les organisations qui s'adressent aux seniors.

⇒ www.sequoiaways.be ou 0497/59.13.26

En solidarité avec les personnes précarisées

Marie-Jo, une de nos seniors de Liège, consacre aujourd'hui du temps aux sans-abri.

« En voyant les gens dans la rue, leur état de délabrement, je me suis dit qu'il y avait des choses à faire ». Marie-Jo, ancienne infirmière retraitée, découvre finalement La Fontaine, un centre de soins et d'hygiène destiné aux personnes précarisées.

Depuis un an et demi, la septuagénaire apporte sa présence et son empathie sur le terrain. *« Il ne faut pas nécessairement faire plein de choses, l'important est de permettre la relation avec les personnes en précarité. Le souhait du centre est que toutes ces personnes réacquièrent un maximum d'autonomie et qu'elles se réintègrent dans la société quand c'est possible... Etre propre, ça aide. »*

Les bénévoles peuvent donner leur temps une matinée par semaine ou par quinzaine, et se répartissent entre quatre tâches. Il y a d'abord l'accueil, où la demande de chaque visiteur est identifiée. Ensuite, il y a l'organisation des

sanitaires, *« on veille à ce que chacun puisse prendre une douche »*. D'autres bénévoles se chargent de faire les lessives. Enfin, le centre dispose d'une cafétéria : *« il y a toujours du pain, une tasse de café ou un bol de soupe pour les visiteurs. Là, on a plus de temps pour parler. »*

Le centre accueille une cinquantaine de visiteurs par jour, des adultes *« hommes, femmes, sans-papiers, de toutes les nationalités, et dans les plus jeunes, beaucoup de Belges. »*

« Avant, quand je me promenais en rue et que je croisais des sans-abris, ça me mettait mal à l'aise. Le fait de les rencontrer autrement me permet aujourd'hui de leur dire bonjour en ville sans forcément leur donner une pièce. Ça a ouvert mon regard sur un problème qui m'a toujours touchée », confie Marie-Jo.

⇒ www.upsil.be – nathalie.laloux@scarlet.be
(Bruxelles et Liège)

L'album photo du semestre

Des dîners, des dîners et encore des dîners !

Petit retour sur les soirées intergénérationnelles qui ont animé l'ASBL dans ses antennes de Mons, Louvain-la-Neuve, Bruxelles et Namur.



Ci-dessus, à Mons. Un dîner sous l'égide de la princesse impériale Marie-Antoinette.

Ci-dessous, le dîner de Bruxelles, organisé lors de la Chandeleur et qui a rassemblé plus de cent personnes !



Ci-dessus, à Louvain-la-Neuve. L'antenne y organisait son premier dîner intergénérationnel.

Ci-dessous, à Namur.



Le goûter proustien en recette

Pour environ 40 pièces :

- 4 œufs (bio)
- 180g de sucre
- 280g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 50g de miel liquide
- 225g de beurre

Fouettez les œufs dans un bol au mixer, vitesse maximale, jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.

Ajoutez le sucre et continuez à fouetter jusqu'à ce que la préparation double de volume. Ajoutez la farine tamisée, la levure chimique et le miel. Laissez reposer la pâte une heure. Faire fondre le beurre dans une petite casserole.



Fouettez le beurre fondu encore chaud à petite vitesse et versez-le en mince filet dans la pâte. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Préchauffez le four à 200°C (sans la fonction chaleur tournante). Beurrez le moule et remplissez les alvéoles aux deux tiers.

Enfournez pour 8 à 10 minutes (testez la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Mmm... Bon appétit !