Guide des Aînés

Vielsalm

Préface

Chères Salmiennes, chers Salmiens, chers seniors, chers aînés,
Bonjour à vous toutes et tous.

Vous occupez une place de plus en plus importante dans la vie de notre Commune. Il est de notre responsabilité de mettre en œuvre les moyens pour vous accompagner et faciliter votre quotidien. Il est aussi de notre devoir de bien vous informer sur l'ensemble des services et initiatives qui vous concernent.

C'est donc tout naturellement que nous avons eu l'idée d'éditer un « guide des aînés ». Ce guide rassemble une foule d'informations utiles. Il a pour objectif d'améliorer vos connaissances sur tout ce qui existe chez nous. Notre souhait est de vous aider dans votre vie de tous les jours à utiliser au mieux les services qui sont prévus pour vous et ainsi améliorer votre quotidien.

Ce guide est le résultat du travail ambitieux de quelques personnes.
Elles ont mené un travail considérable. Nous sommes fiers du résultat et nous espérons que vous partagerez notre enthousiasme.

Vous êtes 1326 Salmiens à avoir 70 ans et plus soit 17,5 % des habitants de notre belle commune.
Pour certains, cette période de la vie est celle que l'on peut savourer en prenant le temps, en s'occupant de sa famille, en élargissant son cercle d'amis, en découvrant d'autres horizons, mais elle peut aussi parfois être synonyme de difficultés ou de solitude. Ce guide n'a d'autre ambition que celle de vous aider à répondre à vos interrogations quelle que soit votre situation.

C'est avec un grand plaisir que nous vous offrons ce guide en vous souhaitant une très agréable lecture et un usage efficace.

Le Bourgmestre,

Elie Deblire

Le Président du CPAS,

Philippe Gérardy

Préface

1. AIDES SOCIALES ET FINANCIÈRES

- Le CPAS :
  - Service du 3e âge 5
  - Alzheimer café 6
  - Antenne Parkinson 6
  - Fonds Social chauffage 7
  - Service repas à domicile 8
  - Le Handicontact 9
- Autres avantages financiers :
  - Allocation d'Aide aux Personnes Âgées 9
  - Matériel sanitaire 9
  - GRAPA 10
  - Taxe déchets 10
  - Exonération taxe tv-radio 10
  - Exonération taxe circulation 11
  - Tarif téléphonique social 11
  - Tarif social spécifique en électricité 11
  - Intervention de la Province de Luxembourg 12
  - Opération MEBAR 12

2. VOTRE SANTÉ

- Médecins et spécialistes :
  - Généralistes 13
  - Rôles de garde 13
  - Urgence 13
  - Consultations Polyclinique Saint-Gengoux 14
  - Kinésithérapeutes 15
  - Pharmacies 16
  - Dentistes 16
  - Optique et audition 16
- Services d'aide à domicile
  - Infirmières 16
  - Service OAFL 17
  - Service de Coordination de l'aide et des soins à domicile 18
    - * ASD Lux 18
    - * Centrales de Service à Domicile (CSD) 18
- Prêt/vente de matériel sanitaire 18-19
- Cliniques et hôpitaux 19

- Résidences pour personnes âgées
  - Home Marie-Thérèse 20
  - MRS Saint-Gengoux 21
  - MRS La Bouvière 22
- Mutuelles 22-23
- Transport médicalisé
  - Transport en voiture sanitaire 23
  - Centre médical héliporté (CMH) 24
- Télévigilance
  - Samaritel 24
  - Télé-secours 25
- Soins palliatifs
  - Accompagnement Salm et Ourthe 25

3. LOISIRS ET CULTURE

- Culture
  - Bibliothèque publique 26
  - Convention-Culture / Kadriculture 26
- Musées 27
- Associations et activités 28-29
- Sport et détente 29 à 31
- Espace Public Numérique 31-32
- Point Culture Mobile 32
- Cours de Promotion Sociale 33

4. SÉCURITÉ ET MOBILITÉ

- Police 34-35
- Pompiers 35
- Transports en commun
  - SNCB 36
  - Tec Namur-Luxembourg 36
  - Proxibus et Telbus 37-38
- Transports privés
  - Transport médicalisé voir p. 23
  - Taxi 39
- En sécurité chez vous
  - Chutes 39-40
  - Blessures 40
  - Incendie 41

Sommaire

- Quelqu'un sonne à la porte 42-43
- Vente par correspondance et porte-à-porte 44
- En sécurité à l'extérieur
- Vous quittez la maison 44-45

5. CONSOMMATION ET BIEN-ÊTRE
- Coiffure et soins esthétiques à domicile 46
- Services
- ALE 47
- Lavandières du Bonalfa 47
- Titres-services 47
- Marché public 48
- Table des Hautes Ardennes 48
- Télé-accueil 49
- Respect Seniors 49
- BPost 49
- Belgacom 49
- Interlux/Ores 49
- SWDE 49

6. AUTRES SERVICES
- Services publics et vie administrative 50 à 52

7. VOS SOUHAITS DE FIN DE VIE
- Le don d'organe 53
- Le droit à l'euthanasie 54
- Les soins palliatifs 55
- Comment gérer l'après 56
- Succession 56
- Testament 56
- Libéralité 57
- Décès du conjoint 57
- Premières démarches 58

8. BLOC NOTES
- Numéros utiles 59
- Mes informations 60
- Mes numéros 60

1

Aides sociales et financières

CPAS DE VIELSALM

Le Centre Public d'Action Sociale, situé à Provedroux, regroupe une série de services et d'aides à la population, afin de permettre à chacun de mener une vie conforme à la dignité humaine.

CPAS DE VIELSALM
Provedroux, 24
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 41 85
Fax : 080 21 44 37

Président : Philippe Gérardy
Directrice générale : Isabelle Colson

PERMANENCE SERVICE 3E ÂGE :
Tous les jeudis, de 13h30 à 15h.
Lieu : **Maison Lambert**
(rez-de-chaussée de la Maison de l'Emploi)
Rue de l'Hôtel de Ville 20 à Vielsalm

LE SERVICE DU 3e ÂGE

Le Service social du 3e Âge du Centre Public d'Action Sociale est plus que jamais à l'écoute des aînés. Il est à vos côtés afin de vous aider et vous soutenir dans vos démarches administratives, votre quotidien et vos difficultés. Il est là pour vous apporter des solutions et l'aide dont vous pourriez avoir besoin. Ce service est géré par l'assistante sociale **Dominique Gennen**, présente tous les jours au CPAS.

Missions du Service du 3e Âge :
- soutien psychologique et écoute des aînés souffrant de solitude ;
- guidance budgétaire avec les personnes âgées rencontrant des difficultés financières ;
- aide administrative afin d'introduire des nouvelles demandes d'aide ou régler tout type de problèmes administratifs ;
- coordination des services de soins et d'aide à domicile existants sur la Commune lorsque les aînés sont en perte d'autonomie (réunion de coordination avec les différents acteurs médicaux et sociaux de terrain) ;
- recherche d'une maison de repos adaptée aux besoins de chaque personne âgée ;
- co-animation de l'Alzheimer Café et de l'Antenne Parkinson.

ALZHEIMER CAFÉ

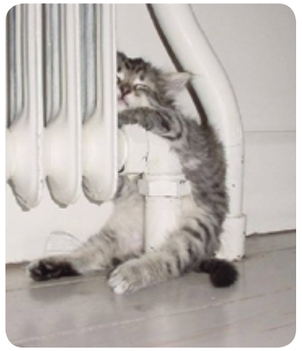
L'Alzheimer Café Salmien a vu le jour en mai 2012. Le Service du 3e Âge, en collaboration avec l'Office d'Aide aux Familles Luxembourgeoises, a le plaisir d'organiser des lieux de paroles pour les personnes malades, leurs aidants proches mais aussi pour les professionnels.
L'Alzheimer Café est un endroit où le malade est écouté sans jugement car d'autres participants vivent les mêmes difficultés.
L'atmosphère conviviale qui règne dans ce lieu permet de briser les tabous et donne aux personnes concernées un sentiment d'appartenance, de reconnaissance et d'acceptation.
L'essentiel de ces lieux de paroles est de passer un agréable moment ensemble.

L'Alzheimer Café a lieu chaque 3e mardi du mois (en dehors des congés scolaires), à la bibliothèque de Vielsalm, **de 14h à 16h**.
N'hésitez pas à vous rendre à ces rencontres.
Infos :
CPAS de Vielsalm,
Dominique Gennen.
Tél : 080 21 41 85.

ANTENNE PARKINSON

Cette nouvelle initiative du Service social 3e Âge du CPAS de Vielsalm, en collaboration avec l'Asbl Soins Palliatifs ASO, l'Asbl Les Hautes Ardennes et l'OAFL, est chapeautée par l'Association Parkinson.
Les objectifs des Antennes Locales sont d'informer sur l'aspect médical et psycho-social de la maladie, de créer un dialogue ouvert et sans tabou sur la maladie, de rompre l'isolement social des malades et de leurs proches.
Lors de ces rencontres mensuelles, l'accent est mis sur les compétences de la personne malade et non pas sur ses déficits.
L'ouverture d'un lieu d'écoute, de parole, de non jugement et de partage du vécu permet de répondre aux besoins des malades et de leurs familles souvent dépourvus et isolés.
L'Antenne Locale Salmienne se réunit chaque 1er mardi du mois aux Hautes Ardennes, Place des Chasseurs Ardennais à Rencheux (ancienne caserne), de 14h à 16h (sauf en juillet et août).
Infos : CPAS de Vielsalm, Dominique Gennen. Tél : 080 21 41 85.

FONDS SOCIAL CHAUFFAGE



Il est possible, via le CPAS et selon certaines conditions, d'obtenir une intervention financière pour vos frais de chauffage.
Récapitulatif des conditions pour bénéficier de l'intervention du Fonds Social Chauffage :

Sur quels combustibles porte l'intervention ?
L'intervention porte sur la facture payée pour l'achat d'un combustible domestique (gasoil de chauffage) à la pompe ou en vrac (dans l'optique de remplir une citerne à domicile), de pétrole lampant à la pompe et de gaz propane en vrac livré à domicile en grande quantité (dans une citerne, pas en bonbonne).

Qui a droit à cette intervention financière ?

- Catégorie 1 : les personnes bénéficiaires d'une intervention majorée d'assurance soins de santé et selon un revenu plafonné, majoré s'il y a personne à charge*.
- Catégorie 2 : les personnes à revenu limité, majoré s'il y a personne à charge*
  Le revenu cadastral non indexé (x3) des biens immobiliers autres que l'habitation du ménage est pris en compte.
- Catégorie 3 : les personnes surendettées qui bénéficient d'une médiation de dettes et qui sont dans l'incapacité de payer leur facture de chauffage.

** Pour connaitre les plafonds exacts des revenus bruts annuels, veuillez prendre contact avec le CPAS au 080 21 41 85.*

A combien s'élève l'intervention ?
Pour les combustibles livrés en grande quantité, l'allocation varie entre 14 cents et 20 cents par litre; ce montant dépend du prix facturé du combustible. Plus le prix est élevé, plus l'intervention est importante.
Le Fonds intervient pour un maximum de 1500 litres par période de chauffe (année civile) et par famille.

Pour les personnes qui se chauffent au mazout ou au pétrole lampant acheté à la pompe, le Fonds a prévu une intervention forfaitaire de 210 €. Un seul ticket suffit pour prétendre à l'allocation forfaitaire.

INFOS
CPAS : 080 21 41 85.
Permanence Fonds Mazout à la Maison Lambert (Maison de l'Emploi), rue de l'Hôtel de Ville 20 à Vielsalm.
- Mardi : de 8h30 à 11h30
- Mercredi : de 13h30 à 16h30
Contact : Stéphane Lambert (CPAS).

SERVICE REPAS À DOMICILE

Si :
-Vous ne savez plus préparer vos repas de manière temporaire ou permanente ;
-Vous n'avez plus d'appétit ;
-Vous êtes malade ou souffrez d'un handicap ;
-Vous rentrez d'une hospitalisation ;
-Votre conjoint(e) est à l'hôpital ;
- ...
Vous pouvez bénéficier du Service Repas à Domicile du CPAS.
Les bénévoles de la Croix-Rouge livrent des repas surgelés une fois par semaine, le mercredi matin.
Vous pouvez choisir vos plats d'après les menus établis chaque semaine.
Vous pouvez prendre des repas pour tous les jours ou uniquement certains jours de la semaine.
Les prix des repas varient de 3,85 € à 4,50 € en fonction de vos revenus.

Plus d'informations auprès de Dominique Gennen (CPAS de Vielsalm). Tél : 080 21 41 85.

Handicontact

Il s'agit d'un référent de proximité en matière d'handicap qui se veut plus proche et accessible pour les personnes porteuses de handicap(s) que les bureaux régionaux de l'AWIPH et qui joue un rôle de centralisation des informations.
Stéphane Lambert, Handicontact de Vielsalm, est là pour améliorer l'intégration des personnes handicapées au sein de la Commune par la création d'un réseau local d'information, d'aide et de soutien.
Monsieur Lambert veille à informer et orienter les personnes en situation de handicap ainsi que leurs proches vers différents services pouvant répondre à leurs besoins. Il propose son aide pour les demandes d'allocations aux personnes handicapées (Vierge Noire) ou pour toute question à ce sujet.

Permanence Handicontact à la Maison Lambert (Maison de l'Emploi), rue de l'Hôtel de Ville 20 à Vielsalm.
- Mardi : de 8h30 à 11h30
- Mercredi : de 13h30 à 16h30
Contact : Stéphane Lambert (CPAS).
Tél : 080 21 41 85

AUTRES AVANTAGES FINANCIERS

ALLOCATION D'AIDE AUX PERSONNNES ÂGÉES (APA)

Vous pouvez bénéficier de l'APA si :
- vous êtes âgé(e) de 65 ans et plus ;
- vous avez une réduction d'autonomie suite à un accident, une maladie ou à votre âge.
Sur base de votre dossier médical et administratif, une décision sera prise par le Service Public Fédéral - Sécurité sociale.

Infos
SPF Sécurité sociale
Centre Administratif Botanique - Finance Tower
Boulevard du Jardin Botanique 50, boîte 150
1000 Bruxelles
Tél : 0800 987 99.
Permanence à la Maison Lambert (rue de l'Hôtel de Ville 20 à Vielsalm) le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30.

MATÉRIEL SANITAIRE

Vous êtes porteur(euse) de handicap(s) et avez définitivement besoin de matériel d'aide à la marche? Vous pouvez bénéficier gratuitement d'une voiturette, d'un cadre de marche ou d'un tricycle orthopédique.
Pour bénéficier de ce service, votre médecin doit compléter une prescription médicale que vous remettez à l'assistante sociale du CPAS (Dominique Gennen).
Le représentant d'une firme médicale se rendra alors à votre domicile pour définir quel type d'appareillage vous convient le mieux.
L'appareil vous est livré par la firme et est payé par votre mutuelle.

GRAPA

La Garantie de Revenus Aux Personnes Âgées est une prestation octroyée aux personnes âgées dont les revenus sont trop faibles pour assurer leur subsistance.
Une GRAPA s'obtient après un examen des moyens d'existence du demandeur. Il doit également répondre à des conditions d'âge, de nationalité et de résidence.
L'Office National des Pensions examine les droits à une GRAPA de manière automatique dans certains cas (demande d'une pension de retraite, prépensionné qui atteint l'âge légal). Les personnes qui souhaitent obtenir une Grapa peuvent également introduire eux-mêmes une demande auprès de l'ONP.
Si la demande est reçue positivement, le demandeur recevra un montant qui prendra en compte sa situation familiale. Le montant de base est applicable lorsque le demandeur partage la même résidence principale avec une ou plusieurs personnes et le montant de base majoré est attribué au demandeur isolé, c'est-à-dire qui ne partage pas sa résidence principale avec d'autres personnes.

La GRAPA peut être demandée auprès du Service Population de l'Administration communale.
Tél : 080 29 28 27.

TAXES DÉCHETS

Si vous bénéficiez du statut BIM (VIPO) à la mutuelle, une réduction sur la taxe communale des déchets peut vous être accordée. Dans ce cas, veuillez présenter au service Comptabilité de l'Administration communale une attestation d'intervention majorée fournie par votre mutuelle et ce, le plus tôt possible dans l'année. Cette attestation vous octroie une réduction de 25 € par an pour une personne seule ou de 50 € par an pour un couple.

EXONÉRATION TAXE TV-RADIO

Vous pouvez bénéficier de cette exonération si :
- vous êtes dans l'impossibilité totale et définitive de quitter votre domicile sans l'aide d'un tiers ;
- vous êtes invalide de guerre (militaire ou civil) ;
- vous êtes malvoyant(e), malentendant(e), laryngectomisé(e) ;
- vous êtes infirme grave (80 %) ;
- vous bénéficiez du revenu GRAPA.

Infos :
Service Public de Wallonie
Direction générale Opérationnelle de la Fiscalité
Département de la Fiscalité spécifique
Avenue Gouverneur Bovesse, 29 - 5100 Jambes
Tél : 081 33 00 01.

EXONÉRATION TAXE DE CIRCULATION

Vous pouvez bénéficier de cette exonération si :
- vous êtes invalide de guerre militaire ou civile à 60% au moins ;
- vous avez une certaine invalidité, à savoir :
  * paralysie entière des membres supérieurs ou ayant subi l'amputation de ces membres ;
  * une invalidité permanente découlant directement des membres inférieurs et occasionnant un taux d'invalidité de 50 % au moins.

Infos :
Service Public de Wallonie
Direction générale Opérationnelle de la Fiscalité
TC/TMC/EUV
Avenue Gouverneur Bovesse, 29 - 5100 Jambes
Tél : 081 33 00 01.

TARIF TÉLÉPHONIQUE SOCIAL

Vous pouvez bénéficier de ce tarif si :
- vous êtes âgé(e) de 65 ans et plus ;
- vous habitez seul(e) ou vous cohabitez avec maximum 2 personnes âgées de 65 ans et plus, ou avec vos enfants ou petits-enfants qui n'ont pas atteint l'âge de 18 ans ;
- vos revenus sont limités ;
- vous bénéficiez de l'Intervention Majorée de la mutuelle.

Infos :
Institut Belge des Services Postaux et des Télécommunications (IBPT)
Ellipse Building - Bâtiment C
Boulevard du Roi Albert II, 35 - 1030 Bruxelles
Tél : 02 226 89 51 (de 9 à 12h).

TARIF SOCIAL SPÉCIFIQUE EN ÉLECTRICITÉ

Celui-ci peut vous être octroyé si vous percevez :
- le revenu garanti aux personnes âgées ;
- certaines allocations pour personne handicapée à l'exception de l'allocation d'intégration, catégorie 1 ;
- une allocation d'aide aux personnes âgées à l'exception de l'Allocation d'Aide aux Personnes Agées, catégorie 1.

Si vous percevez un de ces avantages, au début de l'année, vous recevez une attestation de l'Office National des Pensions ou du Service Public Fédéral.
Cette attestation est à envoyer à votre fournisseur d'électricité.

INTERVENTION DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG

- Téléphone : selon certaines conditions, la Province de Luxembourg intervient dans les frais de placement d'un téléphone à concurrence de 60 €. Toujours sous conditions particulières, l'intervention annuelle de la Province dans les frais de location d'un téléphone est de 50 €.
- Location d'un appareil de télé-vigilance :
Prime de 90 € selon certaines conditions.
- Prime à l'adaptation du logement pour les personnes âgées de 65 ans et plus :
Dans la limite des crédits budgétaires disponibles, la Province de Luxembourg octroie une prime au demandeur qui effectue des travaux dans son logement en vue de l'adapter à la perte d'autonomie d'une personnes âgée.

Infos :
Province de Luxembourg
Service provincial Social et Santé
Square Albert 1er, 1
6700 Arlon
Tél : 063 21 22 35.

OPÉRATION MEBAR

La Wallonie accorde une subvention aux ménages à revenu modeste pour la réalisation, dans leur logement, de travaux qui vont leur permettre d'utiliser plus rationnellement l'énergie. Cela peut être le remplacement de châssis ou de portes extérieures, des travaux d'isolation, l'installation d'un poêle, le gainage d'une cheminée, le placement d'une chaudière ou d'un chauffe-eau, ...
Si le demandeur est locataire, il doit obtenir au préalable l'accord de son propriétaire.
Le montant maximum de la subvention est de 1.365 €. Elle peut être accordée plusieurs fois à un même ménage à condition qu'un délai de 5 ans se soit écoulé entre deux demandes.
Les travaux doivent être réalisés dans le logement principal du demandeur et ses revenus ne peuvent excéder les revenus d'intégration sociale majorés de 20 %.
Par revenu, on entend l'ensemble des moyens d'existence dont dispose un ménage à l'exception des allocations familiales, des pensions alimentaires, des revenus complémentaires immunisés,...
Infos auprès du CPAS. Tél : 080 21 41 85.

MÉDECINS ET SPÉCIALISTES

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Dr. M-H. & A. Defourny
Rue Fosse Roulette, 23
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 62 70

Dr. J-P. Delcominette
Rue du Parc, 7
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 41 84

Dr. A. Delforge
Rue Eysden Mines, 39
6698 Grand-Halleux
Tél : 080 21 59 36

Dr. F. Lejeune
rue des Chars à Boeufs, 5
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 60 91

Dr. J. Piter
Rue de la Bouvière, 23
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 76 60

Dr. L. Ramioul
Avenue de la Salm, 44
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 61 95

Dr. M. Tourbach
Les Grands Champs, 13
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 54 85

RÔLES DE GARDE

Pour contacter le médecin généraliste de garde dans la région de Vielsalm, Gouvy et Lierneux, appelez le 1733.
En effet, les rôles de garde ne sont plus communiqués au tout public ; il suffit simplement de composer le 1733, et vous entrez alors en contact avec un dispatcheur qui vous mettra en relation avec le médecin de garde après avoir analysé votre demande.

Le 1733 est à composer à partir du vendredi à 19h, jusqu'au lundi 8h, ainsi que les veilles de jours fériés à partir de 19h, jusqu'au lendemain 8h.

Pour toute urgence, composez le 112 : **ce numéro regroupe tous les services d'intervention d'urgence (ambulance, pompiers et police).**
Lors de votre appel, précisez votre nom et le numéro de téléphone où vous joindre. Spécifiez clairement le lieu de l'incident ainsi que le nombre de personnes à secourir.
Décrivez l'état dans lequel se trouve(nt) la/les personne(s) touchée(s).

CONSULTATIONS POLYCLINIQUE SAINT-GENGOUX

Biologie clinique
Dr. Jacques Freymann : du lundi au vendredi.

Cardiologie
Dr. Ziad El Husseini : vendredi matin.
Dr. Nemat Ahadi : samedi matin.

Chirurgie orthopédique
Dr. Nabil Bouabdallah : mercredi ou jeudi après-midi.

Dermatologie
Dr. Françoise Mauhin : mercredi matin.

Gastro-entérologie
Dr. Nadia Lutgen : mardi et vendredi matin.

Kinésithérapie
M. Thierry Paquay : du lundi au vendredi.

Neurologie
Pr. Valérie Delvaux (variable).

Bandagiste
Médicorps : jeudi matin.

O.R.L.
Dr. Freddy Goret : lundi après-midi.

Psychologie
M^me^ Catherine Debue : jeudi après-midi.
Psychiatrie
Dr. Anne-Catherine Dandrifosse : mardi matin.

Rhumatologie
Dr. Pierre-François Zangerlé : mercredi.

Radiologie - Echographie - Sénologie - Scanner
Dr. Philippe Deleuse - Dr. Samuel Ngoma : du lundi au vendredi.

Polyclinique Saint-Gengoux
Rue de la Clinique, 15 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 67 86

Les prises de sang se font du lundi au vendredi, de 7h45 à 9h15 sans rendez-vous (sauf pour examen spécifique).

KINÉSITHÉRAPEUTES

Binet Françoise
Rue Claudisse, 3 - 6698 Grand-Halleux - Tél : 080 21 48 18.
Borra Els
Petit-Halleux, 21 - 6698 Grand-Halleux - Tél : 080 39 95 25.
Boulangé André
Regné, 12 6690 Vielsalm - Tél : 080 41 84 32.
Dessy Sarah
rue Général Jacques, 43 - 6690 Vielsalm - Tél : 0474 73 68 04..
Dessy Valérie
rue Général Jacques, 43 - 6690 Vielsalm - Tél : 0478 65 43 37.
Fransolet Laura
Place de l'Eglise, 3 - 6690 Vielsalm (Salmchâteau)
Tél : 0494 30 93 83.
Lecomte Anne-Françoise
Place de l'Eglise, 3 - 6690 Vielsalm (Salmchâteau)
Tél : 080 21 47 92 - 0477 54 26 25.
Lejeune Pascal - Ville-du-Bois, 34 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 74 47.
Maréchal Florence - Rue Sculpteur Vinçotte, 12 - 6698 Grand-Halleux
Tél : 080 21 40 78.
Michel Eric - Rue Eysden Mines, 44 - 6698 Grand-Halleux
Tél : 080/21.43.82.
Paquay Thierry - Polyclinique Saint-Gengoux, rue de la Clinique, 15
6690 - Vielsalm. Tél : 080 21 67 86 - 0498 24 09 03.
Parmentier Henri - Rue Fosse Roulette, 44 - 6690 Vielsalm
Tél : 0499 24 93 93.
Segers Françoise - Bêche, 76 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 39 90 76.
Servais Elodie - Place de l'Eglise, 3 - 6690 Vielsalm (Salmchâteau)
Tél : 080 21 47 92 - 0494 12 88 42.
Sizaire Marie-Louise - Les Sarts, 11 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 41 85 72.
Veriter Sonia - rue du Rivage, 20 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 40 99 - 0473 28 97 09.
Weykmans Marie - Cour Georges, 1 - 6690 Vielsalm
Tél : 0496 70 66 06.

PHARMACIES

Pharmacie Triffaux - Av. de la Résistance, 19 - 6698 Grand-Halleux - Tél : 080 21 54 36
Pharmacie Heeren-Segers - Place Paulin Moxhet, 6 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 72 08
Pharmacie Ledent - Rue du Vieux Marché, 43 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 72 17
Pharmacie Misson - Avenue de la Salm, 40 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 62 92

DENTISTES

Halbardier Gauthier - Rue Hermanmont, 24 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 46 95
Halbardier Renauld - Neuville-Haut, 3 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 43 10
Lenoir Jean & Lenaerts Christiane - Rue du Général Jacques, 45 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 66 67
Schyns Joseph - Rue du Vieux Marché, 5 - 6690 - Vielsalm - Tél : 080 21 45 25

OPTIQUE ET AUDITION

Cottin Anne-Marie - Krys - Rue du Vieux Marché, 30 - 6690 Vielsalm - Tél : 080 21 46 06
Vision Vincent Billiet - Avenue de la Salm, 23 - 6690 - Vielsalm - Tél : 080 51 15 53

SERVICES D'AIDE À DOMICILE

INFIRMIÈRES

Infirmières indépendantes

Des infirmières indépendantes assurent les gardes 7 jours sur 7 dans notre Commune.
Vous avez besoin qu'une infirmière se rende à votre domicile pour des soins spécifiques ?
Contactez M^me^ Josiane Brisbois : 0476 98 44 85.
NB : les prestations des infirmières indépendantes nécessitent une prescription par votre médecin et sont partiellement ou totalement remboursées par votre mutualité.

Marie-Noëlle Feron
Infirmière indépendante, 7/7 jours, agréée pour toutes les mutuelles.
Tél : 0496 21 63 74

ASD Lux (ancien. Croix Jaune et blanche)
Centre de Bastogne
rue Pierre Thomas, 10R - 6600 Bastogne
Tél : 061 28 02 10

SERVICE OAFL

Office d'Aide aux Familles Luxembourgeoises (OAFL)
Rue de l'Ermitage, 2 - 6950 Nassogne
Tél : 084 21 06 99
Antenne de Courtil
Courtil, 128 - 6670 Gouvy
Tél : 080 51 00 84

L'OAFL propose trois services qui vous permettront de vous faciliter la vie au sein de votre domicile :

L'aide familiale

Elle est formée pour accompagner au quotidien les familles et les personnes âgées.
L'aide familiale peut vous aider si :
- vous avez des ennuis de santé ;
- vous rencontrez des difficultés familiales ou sociales ;
- vous rentrez d'hospitalisation ;
- vous êtes une personne handicapée ;
- vous êtes une personne âgée et souhaitez continuer à vivre chez vous.

L'aide familiale s'occupe des tâches ménagères, de la préparation des repas, des courses,... Elle est attentive à votre confort et à votre sécurité, et vous propose une écoute ainsi qu'une présence discrète et respectueuse de chacun.

Les gardes à domicile

La garde à domicile est une travailleuse sociale qui a suivi une formation spécialisée reconnue par la Région wallonne. En complémentarité avec votre famille et votre entourage, la garde à domicile assure une présence à vos côtés lorsque, pour des raisons de santé, vous ne pouvez rester seul à votre domicile.

Les aides ménagères « Titres services »

Les aides ménagères sont formées et encadrées par une assistante sociale. Elles apportent leur compétence et leur bienveillance en réalisant l'entretien de l'habitation de particuliers privés. Par leur travail, elles aident les familles à maintenir l'hygiène et l'ordre de la maison et remplissent ainsi un rôle de prévention.

SERVICES DE COORDINATION DE L'AIDE ET DES SOINS À DOMICILE

ASD Lux (Aide et Soins à Domicile)
Vous êtes âgé, malade, souffrant d'un handicap,... et vous désirez demeurer chez vous dans les meilleures conditions ? Contactez la coordinatrice de l'ASD Lux ! Celle-ci organisera les soins et services à domicile en vue de mettre en place une structure d'aide adéquate pour votre maintien à domicile. Elle travaillera en étroite collaboration avec votre médecin traitant et les prestataires de votre choix (kiné, infirmier/ière, aide familiale,...) ainsi que le CPAS, les services sociaux, les mutuelles,...
Un service de garde à domicile : formée et encadrée, la garde à domicile collabore à votre sécurité et à votre confort par un accompagnement de qualité. Elle peut soulager votre entourage par une présence de jour et/ou de nuit. La garde à domicile intervient en complémentarité avec d'autres professionnels du domicile.

Coordinatrices :
- Mme Nadine Dabée : 084 32 03 13.
- Mme Jacqueline Chamberland : 061 41 01 13.

ADSLux
Centre de Bastogne
Rue Pierre Thomas, 10 R
6600 Bastogne
Tél : 061 28 02 10

Les Centrales de Services à Domicile (CSD)
Les CSD mettent en place et organisent différents services tels que aides familiales et ménagères, soins à domicile, prêt ou vente de matériel médical, télévigilance ou transport.
La Centrale de Services à Domicile en Luxembourg
Madame Sophie Pirlot
Avenue Nestor Martin, 59 - 6870 Saint-Hubert
Tél. 061 61 31 50

PRÊT/VENTE DE MATÉRIEL SANITAIRE

Vous avez été victime d'un accident ou avez subi une opération qui vous invalide ?
Les services suivants pourront vous prêter du matériel sanitaire (béquilles, déambulateurs,...) afin de faciliter votre quotidien à la maison, le temps de votre revalidation.
Le matériel est généralement livré à domicile dans les 24h.

CROIX-ROUGE VIELSALM
Rue Sergent Ratz 2 - 6690 Vielsalm (Rencheux)
Tél : 080 21 50 16

G MEDI
Vente de matériel paramédical
Rue du Vieux Marché 27 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 42 04 84

VOTRE MUTUELLE
La plupart des mutuelles proposent un service de prêt de matériel sanitaire. Renseignez-vous auprès de la vôtre (voir p. 22).

CLINIQUES ET HÔPITAUX

POLYCLINIQUE SAINT-GENGOUX (VIVALIA)
rue de la Clinique, 15 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 67 86
Consultations : voir p. 14.
Prise de sang : du lundi au vendredi, de 7h45 à 9h15 sans rendez-vous (sauf pour examen spécifique).

CLINIQUE SAINT-JOSEPH
Klosterstraße 9
B 4780 St-Vith
Tél : 080 85 44 11

CLINIQUE REINE ASTRID
rue devant les Religieuses, 2
4960 Malmedy
Tél : 080 79 31 11
Urgences : 080 79 31 17

HÔPITAL SAINTE THÉRÈSE (VIVALIA)
Chaussée de Houffalize 1
6600 Bastogne
Tél : 061 24 01 11

RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES

HOME MARIE-THÉRÈSE

Provedroux, 28 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 72 01
Directrice : Julie Cornil

Située au calme, dans le joli petit village de Provedroux, cette maison de soins accueille 30 résidents en lits pour le repos et les soins (MRS) et 13 résidents en lits uniquement pour le repos (MR).

Le Home Marie-Thérèse dispose en tout temps du personnel nécessaire afin de sécuriser les résidents, leur fournir les soins nécessaires, assurer l'entretien et la propreté des locaux, assurer un séjour digne et agréable, dans un respect de la vie privée et de la personne.
Le principe de la plus grande liberté possible dans les limites de la vie en collectivité, ainsi que le respect de l'opinion religieuse, politique ou philosophique sont des valeurs tenues par le home.
Des activités récréatives, intellectuelles et de remise en forme sont organisées avec les résidents.

Chaque résident fait appel au médecin de son choix. Un dossier médical individuel est constitué. Les soins infirmiers, de kinésithérapie et de logopédie sont prestés par le personnel de la maison de repos. L'équipe soignante assure la continuité des soins de jour comme de nuit.
Les repas sont principalement servis en salle-à-manger, mais peuvent aussi être pris en chambre.
Nous vous offrons une cuisine familiale, qui tient compte des régimes particuliers. Vos proches sont les bienvenus lors des repas, sur réservation.

N'hésitez pas à contacter le Home Marie-Thérèse pour tout renseignement (tarif, inscription,...).

MAISON DE REPOS ET DE SOINS SAINT-GENGOUX

Rue de la Clinique 15 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 89 29 31
Directrice : Julie Cornil

La MRS Saint-Gengoux est située sur les hauteurs de Vielsalm et dispose de 35 lits pour le repos et les soins et 5 lits uniquement pour le repos. L'institution dispose également de 5 lits pour patients en état neurovégétatif ou état pauci-relationnel.

La MRS Saint-Gengoux à Vielsalm met tout en œuvre pour vous accueillir chaleureusement, quels que soient vos problèmes de santé et d'autonomie, mais toujours dans le respect de vos choix et de votre personnalité. L'équipe de la MRS reste à l'écoute de vos souhaits.

Elle accueille aussi bien des personnes autonomes que des personnes nécessitant un accompagnement associé à une dépendance physique ou un accompagnement spécifique lié à une désorientation. Chaque personne peut ainsi bénéficier d'un accompagnement adapté.

Les soins sont assurés par une équipe composée d'infirmiers, d'aides-soignantes, de kinésithérapeutes et d'une logopède.
La MRS Saint-Gengoux collabore étroitement avec votre médecin, qui peut rester votre médecin traitant durant votre séjour chez nous.
Une infirmière est présente au sein de notre service 24h/24.

Les chambres (un ou deux lits) sont meublées et possèdent toutes un lavabo. Elles sont pourvues de la télédistribution, d'une ligne pour la téléphonie, d'une sonnette d'appel et d'une détection incendie.

Le personnel de cuisine propose des repas variés et de qualité, dans le respect de vos goûts et des régimes prescrits.
Moyennant réservation, l'équipe de la MRS sera heureuse de vous permettre d'inviter vos hôtes à partager votre repas.

Des activités sont prévues les après-midis par l'équipe d'animation. Les résidents peuvent aussi profiter du beau et grand jardin qui entoure la résidence.

MRS LA BOUVIÈRE

Le vieillissement de la population est une réalité incontournable qui place notre Commune face à d'importants défis. Vieillir et rester en bonne santé est l'espoir de chacun.
Un large éventail de services de soins à domicile vous donne la possibilité de vivre plus longtemps chez vous, dans votre environnement familier. Arrive cependant, parfois, le moment où l'emménagement dans une maison de repos est devenu inéluctable pour certains.

Dans notre Commune, nos deux maisons sont devenues trop petites et elles ne répondront bientôt plus aux normes exigées par la Région Wallonne.
C'est pourquoi, dès 2008 nous nous sommes mis au travail pour lancer le projet de création d'une nouvelle maison de repos à Vielsalm.

C'est en mars 2013 que nous avons reçu l'autorisation du département de la santé et des infras-

tructures médico-sociales pour la construction d'un nouvel établissement pour personnes âgées, rue de la Bouvière à Vielsalm.
Les travaux vont débuter en 2014 et nous avons l'espoir de finaliser ce projet dans le courant de l'année 2016.

Cette future Maison de repos comptera 120 lits, un centre d'accueil de jour, 16 lits pour un court séjour et 10 appartements « résidences-services ».
Notre défi est de vous offrir pour les années futures un cadre de vie où il fait bon vivre tant pour les résidents que pour les familles et les visiteurs. Le personnel devra également y trouver un espace de travail agréable.

MUTUELLES

MUTUALITÉ LIBÉRALE DU LUXEMBOURG

Avenue de la Salm, 47 - 6690 Vielsalm
Tél : 080/51.14.78
Horaire :
Vendredi de 9h à 11h30.

MUTUALITÉ SOCIALISTE DU LUXEMBOURG

Avenue de la Salm 67 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 58 75
Horaire :
Mardi, mercredi, jeudi et samedi : de 9h30 à 12h
Vendredi : de 13h30 à 17h.

MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

Rue du Vieux Marché, 5 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 68 84
Horaire :
- Conseillers mutualistes :
  - Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.
  - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.
- Service social :
  - Mardi de 9h à 12h.
- Service Pension (tél : 063 21 10 82) :
  - 2e et 4e jeudi de 14h à 16h.
- Podologue (0474 59 76 37) et diététicienne (084 32 09 18) : sur rdv

MUTUALIA - MUTUALITÉ NEUTRE

Rue du Vieux Marché, 27 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 57 13 57
Horaire :
Lundi et mercredi : de 8h30 à 12h.
Mardi, jeudi et vendredi :
de 8h30 à 13h et de 13h30 à 17h.

TRANSPORT MÉDICALISÉ

TRANSPORT EN VOITURE SANITAIRE (VSL)

Si votre état de santé nécessite de vous rendre régulièrement à l'hôpital, vous pourriez avoir besoin d'être emmené en voiture sanitaire. Ci-dessous, deux organismes vous proposent différents moyens de locomotion adaptés en fonction de vos besoins.

Médic Assistance
Rue Sergent Ratz, 2 - 6690 Vielsalm (Rencheux)
Tél : 0499 37 87 07
Médic Assistance est spécialisé dans le transport des personnes à mobilité réduite, ainsi que dans l'organisation des transferts vers les hôpitaux et centres de revalidation. Possibilité de transport non-urgent en ambulance.

Croix-Rouge
Rue Sergent Ratz, 2 - 6690 Vielsalm (Rencheux)
Tél. : 080 21 50 16
Transport des personnes pour des examens médicaux.

CENTRE MÉDICAL HÉLIPORTÉ

L'asbl **Centre Médical Héliporté (CMH)** est un service médical d'urgence et de réanimation par hélicoptère.
Il est disponible 24h/24, 7 jours sur 7, partout en Belgique, pour toute mission d'aide médicale urgente à la demande du 112.
Affiliation :
Carte individuelle : 30 €/an et par personne.
Carte familiale : 47 €/an.
Affiliation et informations au 086 45 03 39.

TÉLÉVIGILANCE

SAMARITEL

Ce système d'appel d'urgence a pour mission de prévenir un proche si vous vous trouvez en difficultés (chute, malaise, insécurité,...).

Par une simple pression du médaillon que vous portez autour du cou, le télé-transmetteur, raccordé à votre téléphone, lance automatiquement un appel à la centrale Samaritel à Marche.

Le préposé de Samaritel, présent 24h/24h, dialogue avec vous et contacte un membre de votre famille ou un voisin, susceptible de vous aider.

Grâce au système de télé-vigilance, la solitude est mieux vécue, puisque de jour comme de nuit, quelqu'un est à votre écoute et peut vous aider...

Coût du système : de 24 à 30 € par mois en fonction des revenus + 30 € pour le placement.
La Province peut accorder une prime annuelle de 90 € aux personnes bénéficiant du service télévigilance et dont les revenus sont limités. Voir p. 12.

L'installation de ces appareils de télévigilance est réalisée par l'assistante sociale du CPAS ; n'hésitez pas à la contacter (080 21 41 85).

Intervention de certaines mutuelles dans le coût de location de l'appareil.

TÉLÉ-SECOURS

Simple et efficace : Télé-secours propose une aide immédiate 24h/24 pour vous secourir à domicile en cas de chute, de malaise...

Télé-secours fonctionne avec un petit émetteur qui est porté en bracelet ou en pendentif. Vous déclenchez celui-ci dès que cela est nécessaire. La centraliste vous identifie tout de suite. Un micro sensible et un haut-parleur très clair vous permettent de converser avec la centraliste de Télé-secours, généralement de partout dans la maison, sans décrocher le téléphone. Le service Télé-secours reste en contact avec vous jusqu'à l'arrivée des secours.

Coût de la location :

21,07 €/mois maximum
+ 25 € de placement.

Infos :
Télé-Secours
Tél : 02 478 28 47

SOINS PALLIATIFS

ACCOMPAGNEMENT SALM ET OURTHE (ASO) ASBL

Burtonville, 25
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 74 50 - Gsm : 0478 31 94 02
(M^me^ Jocelyne Georis, infirmière de liaison)
Responsable : Betty Mathen remet le flambeau à Dominique Gennen le 1^er^ mai 2014.

Depuis 1993, l'asbl ASO, association locale en soins palliatifs de deuxième ligne, pluraliste et pluridisciplinaire, intervient à domicile et en maison de repos et de soins dans les régions de Vielsalm, Houffalize et Gouvy. L'équipe se compose d'une quinzaine d'intervenants, médecins et infirmières, travailleurs sociaux et de formations diverses, tous formés techniquement et psychologiquement en soins palliatifs en formation de base et continuée.
Tous, avec leurs spécificités complémentaires, forment un groupe de volontaires, unis au service des malades en fin de vie et de leur famille, prêts à rencontrer leurs angoisses et leur désarroi.

3

Culture et loisirs

CULTURE

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE VIELSALM

Rue de l'Hôtel de Ville, 9 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 70 45

La bibliothèque possède plus de 24.000 ouvrages littéraires dans la section adultes, mais aussi des périodiques et une sélection de DVD à louer.
Vous aurez le loisir de consulter les oeuvres de référence dans la salle de lecture ou de disposer d'un des 5 ordinateurs de la salle multimédia.
La bibliothèque, c'est aussi un service de prêt à domicile le premier mardi du mois, pour les personnes malades ou ayant du mal à se déplacer.

Horaire des séances de prêt :
- Le lundi, jeudi et vendredi : de 13h à 18h
- Le mercredi : de 11h à 18h
- Le samedi : de 9h à 13h
- Fermée le mardi

CONVENTION-CULTURE / KADRICULTURE

Ces deux cellules organisent et chapeautent une majorité des activités culturelles de la Commune. Un agenda trimestriel reprenant la plupart de ces événements est distribué en toutes-boîtes. N'hésitez pas à contacter Samuel Lambert ou Emmanuelle Dethier (animateurs) pour vous informer sur les prochaines activités organisées !
Convention-Culture - rue de l'Hôtel de Ville 9 - 6690 Vielsalm. **Tél : 080 22 98 25**.

MUSÉES

Musée du Coticule
Rue du Coticule, 12 à Salmchâteau - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 57 68 - 080 21 50 52

Maison du Pays de Salm - Office du Tourisme
Avenue de la Salm, 50 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 50 52

Musée d'histoire et de la vie Salmiennes
Tienne Messe, 3 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 62 52

Musée de la bataille de la Salm et du Saillant
Ennal, 24 - 6698 Grand-Halleux
Tél : 080 21 54 58 - 0477 20 78 09

Musée de la 83rd Infantry Division
Bihain 21a - 6690 Vielsalm
Tél : 080 41 87 39

Le petit musée de Regné
Regné 86A - 6690 Vielsalm
Tél : 080 88 17 88

Musée Général Jacques
Place des Chasseurs Ardennais (Rencheux)
6690 Vielsalm
Tél : - 0475 97 33 79 (M. Bruyseels)
- 080 21 53 03 (M. Gilson)

Bulge Relics Museum (ouverture le 1er juin 2014)
Joubiéval, 41 - 6690 Vielsalm
Tél : 0496 31 61 74

ASSOCIATIONS ET ACTIVITÉS

ASSOCIATION DES OEUVRES PAROISSIALES DE VIELSALM
Pierre Clotuche. Tél : 080 21 66 35.

CERCLE NUMISMATIQUE DU VAL DE SALM
Réunion tous les 1ers dimanche du mois au local de la Gare, de 9h à 12h. Identifications et échanges sur plateaux.
Jean-Luc Dengis. Tél : 080 21 58 31.

CRÉANOVA
Activités de bricolage (décoration, cartonnage, patchwork,...) tous les mercredis, salle Salma Nova de Salmchâteau. Exposition une fois par an.
Aînés : de 15h à 17h.
Denise Thunus
Tél : 080 21 68 23.

K'PAGNÉE DUL PÎRE À RÈZEU DO SART
Organisation d'un barbecue en juillet.
René Mathieu. Tél : 0497 53 01 53.

GROUPEMENT DES 3X20 DE REGNÉ - FRAITURE - BIHAIN
Goûter de la Saint-Nicolas en novembre.
Organisation d'un repas dînatoire au mois d'avril.
Infos : Colette Bomboir.
Tél : 080 41 85 07 - 0473 20 88 26.

LA TRIENTALE
Balades naturalistes et découvertes de nos villages.
Gabriel Ney. Tél : 0473 35 38 50.

LES 3 X 20 DE SART-JOUBIÉVAL
Activités organisées un mercredi après-midi par mois, ainsi qu'un jeu de cartes à la salle de Sart.
Organisation d'un repas à Pâques et aux environs de la Saint-Nicolas.
Nicole Willem. Tél : 080 41 85 39.

LES WALONEÛS DO PAYIS D'SÂM
Association de préservation de la langue wallonne.
2 représentations théâtrales en wallon par an.
Jacques Putz. Tél : 080 21 51 24.

MAISON DE LA LAÏCITÉ DU VAL DE SALM
Avenue de la Salm, 6 à Vielsalm.
Infos-débats organisés mensuellement.
Marie-Thérèse Broze. Tél : 04 233 92 14.

SALMPHILA CLUB
Marie-Rose Bodson. Tél : 080 21 61 35.

3X20 DU PAYS DE SALM
Jean Michel. tél : 080 21 65 78.

VAL DU GLAIN, TERRE DE SALM
L'Asbl « Val du Glain, Terre de Salm » gère le Musée du Coticule et le Musée de l'histoire et de la vie salmiennes. Elle édite une revue d'études régionales « Glain et Salm, Haute Ardenne » et organise des causeries d'intérêt historique.
Charles Legros. Tél : 080 21 62 52.

VÉLISCRABBLE
Sport cérébral (scrabble) : rencontres amicales le vendredi à 14h et le lundi à 20h dans le local sous la piscine de Vielsalm.
François Lejeune.
Tél : 080 21 47 38 - 0474 67 97 69.

SPORT ET DÉTENTE

AQUAGYM
Sport Fun Culture
Piscine communale de Vielsalm, rue Hermanmont.
Horaire
- Mardi de 19h à 20h et de 20h à 21h.
- Vendredi de 19h30 à 20h30.

Contact : Marc Jeusette. Tél : 0491 36 54 28.

COLOMBOPHILIE
Le Faucon Salmien
Rue des Comtes de Salm, 62
6690 Salmchâteau-Vielsalm.
Horaire (Sous réserve de modification)
- Samedi : de 10h à 16h.
- Dimanche : de 16h à 19h.

Contact : Jean-Pol Marissal. Tél : 080 21 55 40.

ENEO

Mouvement social des aînés.
Énéo se veut un mouvement social des aînés, d'action citoyenne et collective, guidé par la solidarité et la justice sociale, d'inspiration mutualiste et chrétienne.

Aquagym
Horaire : lundi à 16h ou 17h.
Contact : Gisèle Marquet. Tél : 080 21 54 16.

Convivialité
Horaire : suivant le calendrier.
Contact : Nicole Misson. Tél : 080 64 34 05.

Marche (7 à 8 km)
Les Granvigous
Club de marche des aînés de Grand-Halleux, Vielsalm, Gouvy et d'ailleurs.
Horaire : un mardi sur deux à 14h.
Contact : Mimie Thomas. Tél : 080 21 70 52.
Suzanne Doguet. Tél : 080 21 48 02.

Marche nordique
Lu Nordique d'O Payis del Sâmi
Horaire : un jeudi sur deux.
Contact : René Nizette. tél : 0474 71 39 70.
Josiane Dirx. Tél : 0470 88 10 79.

Promenade (4 à 5 km)
Les Pinsons baladeurs
Horaire : un mardi sur deux à 14h.
Contact : Christiane Kopp. Tél : 080 21 60 57.
Clément Willem. Tél : 080 41 86 65.

Scrabble
Véliscrabble : voir page 29.

Viactive : gym douce
Horaire : lundi à 15h, à l'Institut du Sacré-Cœur de Vielsalm.
Contact : Annie Nisen. Tél : 080 51 77 01.

Yoga
Horaire : vendredi matin
Contact : Josiane Meunier. Tél : 080 51 76 10.

PÊCHE

La Salmiote
Pêche en rivière ou au lac des Doyards.
Jules Bonmariage. Tél : 080 21 43 77.
Le Glain
Jean Gilson. Tél : 080 21 53 59.

PÉTANQUE

Pétanque Club Salmien
Horaire : d'avril à octobre. Entraînements : tous les mercredis à 19h30. Terrain en contre-bas de la piscine communale.
Tournois : 1 fois par mois au club.
Contact : Yvette Evrard. Tél : 080 21 71 36.

YOGA

Sport Fun Culture
Horaire : le mercredi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30 à l'école Saint Joseph de Vielsalm.
Cotisation :120 € par saison.
Contact : Marc Jeusette. Tél : 0491 36 54 28.

ZUMBA GOLD

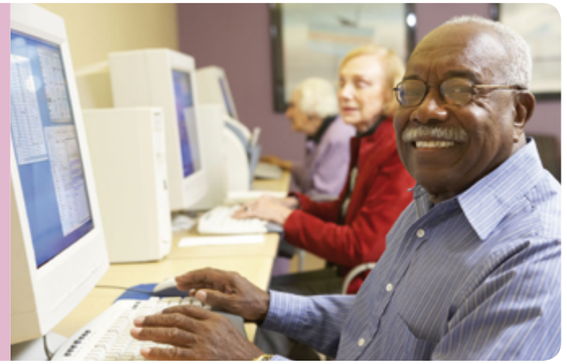
Horaire : le jeudi de 18h à 19h à l'école Saint Joseph.
Béatrice Heins. Tél : 0498 70 69 31.

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE - EPN

L'Espace Public Numérique permet à tous un accès gratuit à l'informatique et propose diverses formations qui permettent entre autres d'apprendre à se servir d'un ordinateur, à surfer sur la toile, à se servir des logiciels de base, etc.
Ces formations s'adressent à un public plus que débutant : elles n'ont pas la prétention de former des experts. Aucun pré-requis n'est donc nécessaire ! Il vous suffit d'être animé de l'envie d'apprendre. Vous verrez que celle-ci vous permettra rapidement de vous sentir plus à l'aise avec l'outil informatique.

Horaire EPN
- lundi : de 13h30 à 17h
- mercredi : de 13h30 à 19h
- vendredi : de 10h à 12h

Contact
Michel Blanchy
Tél : 080 33 03 41 (durant les heures d'ouverture de l'EPN) - 080 21 41 85 (en dehors des heures d'ouverture de l'EPN).



POINTCULTURE MOBILE

Le PointCulture mobile n°2 (anciennement discobus) donne rendez-vous aux amateurs de découvertes tous les mercredis soir à Vielsalm.
Les médiathécaires vous guideront à travers les différentes collections musicales, cinématographiques, documentaires et jeux, représentées par plus de 24.000 médias en accès direct.
Les membres (du PointCulture mobile n°2) peuvent ramener leurs médias aux bibliothèques de Vielsalm, Libramont et Virton pendant leurs heures d'ouverture.

Le PointCulture Mobile stationne tous les mercredis Place Bruyères-en-Vosges (Vielsalm) de 18h à 19h30.

Infos :
La Médiathèque
Centre Administratif (Luxembourg)
Avenue d'Houffalize 56C - 6800 Libramont
Tél : 061 22 43 20.

COURS DE PROMOTION SOCIALE

L'ILLEPS
Institut du Sacré-Coeur
Rue des Chars-à-Boeufs, 12
6690 Vielsalm
Monique Léonard et Philippe Fetten
Tél. : 080 21 52 08
E-mail : info@illeps.skynet.be
www.illeps.be

Vous pourrez notamment y suivre des cours :
- d'informatique pour les aînés ;
- de création de sites web ;
- d'habillement/ameublement ;
- de découverte de la cuisine ;
- ...

Ces cours sont donnés en journée ou en soirée.

L'IEPSCF
Athénée Royal de Rencheux
rue des Chasseurs Ardennais, 1 (Rencheux)
6690 Vielsalm
Tél : **080 21 78 60** (direction)
080 21 49 18 (secrétariat)
E-mail : iepscfvielsalm@skynet.be
www.promotion-social.com

Y sont entre autres dispensés :
- des ateliers du goût (cuisine, pâtisserie, oenologie)
- des ateliers en fleuristerie ;
- des cours d'initiation à l'informatique ;
- des ateliers en couture ;
-...

Ces cours sont principalement donnés en soirée.

4

Sécurité et mobilité

POLICE

101 ou 112
URGENCE

Poste de Police de Vielsalm
rue Vieille Chavée, 10 - 6690 Vielsalm
Tél : **080 31 01 60** (en journée)
M. Philippe Duplicy (Chef de poste) et M^me^ Fabienne Rouwette (secrétariat).

AGENTS DE QUARTIER

M^me^ Monique Dewulf (Gsm : 0470 86 04 83)
M. Philippe Rigo (Gsm : 0470 86 04 86) :
Vielsalm-centre, Cahay, Priesmont.

M^me^ Brigitte Boulanger (Gsm : 0470 86 04 84) :
Commanster, Neuville, Burtonville, Rencheux, Ville-du-Bois, Grand-Halleux, Petit-Thier, Blanchefontaine, Poteau, Petit-Halleux, Dairomont, Farnières, Quartier, Tigeonville, Bécharprez, Hourt, Ennal, Mont.

M. Freddy Mathieu (Gsm : 0470 86 04 85) :
Salmchâteau, Bêche, Provedroux, La Bedinne, Les Sarts, Joubiéval, Ottré, Hébronval, Bihain, Regné, Fraiture, Goronne, La Comté, Petites Tailles, Baraque de Fraiture.

INTERVENTION

Commissaire : M. Philippe Duplicy.
Inspecteurs principaux : MM. Bruno Wergifosse et Philippe Keup.
Inspecteurs :
MM. Jean-François Fudvoye, Didier Martin, Christophe Schloune, Christophe Vancoppenolle et Charlen Muhlen, Guy Piron et Laurent Schmitz . M^mes^ Christine Marin et Audrey Colson.

POMPIERS

Arsenal
rue de la Clinique, 1
6690 Vielsalm
Commandant f.f. :
M. Freddy Demaret

En cas d'accident, d'incendie, de fumée suspecte ou de fuite de gaz, veuillez contacter le 100 ou le 112.

Le numéro d'urgence de la caserne de Vielsalm est le 080 21 59 00.
Pour tout contact administratif ou non urgent, veuillez former le 080 21 68 67 durant les heures de bureau.
Le service des pompiers est aussi à votre service pour enlever les nids de guêpes, et toute autre intervention « non urgente ».

TRANSPORTS EN COMMUN

SNCB

Gare de Vielsalm, rue de la Station 3.
Tél : 02 528 28 28 (numéro d'information général).
Vous devez vous rendre à Trois-Ponts, Gouvy ou Coo ? Procurez-vous la **Key card :** 20 € pour 10 trajets, utilisable par une ou plusieurs personnes.
Réduction + de 65 ans : muni d'une pièce d'identité, demandez le billet Senior au guichet de la gare ou à l'accompagnateur de train. Tarif : 6 €/jour pour un aller-retour, d'une gare belge à l'autre et sous certaines conditions.
Plus d'information : SNCB, service clientèle. Tél : 02 528 28 28

Ouverture du guichet :
- Lundi : de 5h45 à 13h.
- Mardi : de 5h45 à 13h.
- Mer. : de 5h45 à 13h.
- Jeudi : de 5h45 à 13h.
- Ven. : de 5h45 à 13h.
- Samedi : de 6h à 13h25.
- Dim. : de 13h15 à 20h40.

En dehors de ces heures, il est possible d'acheter un ticket directement auprès de l'accompagnateur de train, sans frais supplémentaire.

TEC NAMUR-LUXEMBOURG

Avenue de Stassart, 12
5000 Namur
Tél : 081 25 35 55 (informations, abonnements, horaires,...).

Tarifs
- Vous avez au moins 65 ans et êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (VIPO) : l'abonnement Horizon+ vous est accordé gratuitement et vous permet de voyager sur l'ensemble du réseau TEC.
- Vous avez au moins 65 ans et n'êtes pas bénéficiaire de l'intervention majorée : l'abonnement Horizon+ annuel vous est accordé au tarif préférentiel de 36 €.

Pour toute demande d'abonnement, veuillez fournir une copie de la carte d'identité, une photo et une attestation de la mutuelle.

PROXIBUS ET TELBUS

Le Proxibus, c'est un projet de proximité mobile. Celui-ci permet aux Salmiens de se déplacer d'un village à l'autre en transport en commun, avec un horaire adapté (voir page suivante) et en dehors du circuit classique des TEC.

Les lundis après-midi et jeudis matin, le service Telbus prend le relai du Proxibus.
Le Telbus vous permet de vous déplacer d'un point à l'autre dans la Commune, après avoir réservé votre trajet auprès des chauffeurs et convenu ensemble d'une heure de rendez-vous.

Infos et réservations Telbus :

- Jean-Michel Zangerlé : 0491 72 09 27
- Pierre-Yves Sougné : 0497 05 08 26

Selon leurs disponibilités, les chauffeurs viendront alors vous chercher à un point de rendez-vous, pour vous déposer à l'endroit de votre choix, situé bien sûr sur le territoire communal.

Les réservations doivent être faites :
- pour le lundi : au plus tôt le lundi précédent et au plus tard le vendredi précédent à 10h.
- pour le jeudi : au plus tôt le jeudi précédent et au plus tard la veille à 10h.

Tarifs :
les titres de transport habituels du TEC et leurs tarifs sont d'application : abonnement TEC, libre-parcours 65+, carte INTER, billets, ...

Horaire du Proxibus

Circuit de Grand-Halleux

	Jours de circulation	Jeudi	Vendredi
ALLER	Vielsalm Eglise	13:50	9:20
	Ennal Musée	14:00	9:30
	Grand-Halleux Eglise	14:04	9:34
	Petit-Halleux Vieux Chêne	14:08	9:38
	Hourt N68	14:10	9:40
	Vielsalm Eglise	14:15	9:45
	Vielsalm 4 Coins	14:16	9:46
	Vielsalm MRS	14:18	9:48
	Vielsalm Cahay	14:20	9:50
	Vielsalm Gare	14:22	9:52
RETOUR	Vielsalm Gare	15:40	11:30
	Vielsalm Cahay	15:42	11:32
	Vielsalm MRS	15:44	11:34
	Vielsalm 4 Coins	15:46	11:36
	Vielsalm Eglise	15:47	11:37
	Hourt N68	15:52	11:42
	Petit-Halleux Vieux Chêne	15:54	11:44
	Grand-Halleux Eglise	15:58	11:48
	Ennal Musée	16:02	11:52
	Vielsalm Eglise	16:12	12:02

Circuit de Goronne

	Jours de circulation	Jeudi	Vendredi
ALLER	Vielsalm Eglise	10:00	13:30
	Rencheux	10:02	13:32
	Goronne	10:05	13:35
	Rencheux	10:09	13:39
	Vielsalm Gare	10:13	13:43
	Vielsalm Cahay	10:15	13:45
	Vielsalm MRS	10:17	13:47
	Vielsalm 4 Coins	10:19	13:49
	Vielsalm Eglise	10:20	13:50
RETOUR	Vielsalm Gare	12:00	15:20
	Vielsalm Cahay	12:02	15:22
	Vielsalm MRS	12:04	15:24
	Vielsalm 4 Coins	12:06	15:26
	Vielsalm Eglise	12:07	15:27
	Rencheux	12:09	15:29
	Goronne	12:12	15:32
	Rencheux	12:16	15:36
	Vielsalm Eglise	12:20	15:40

Circuit de Fraiture

	Jours de circulation	Lundi	Jeudi	Vendredi
ALLER	Vielsalm Eglise	8:00	13:00	13:30
	Vielsalm 4 Coins	8:01	13:01	13:31
	Vielsalm MRS	8:03	13:03	13:33
	Vielsalm Cahay	8:05	13:05	13:35
	Vielsalm Gare	8:07	13:07	13:37
	Salmchâteau	8:10	13:09	13:39
	Joubiéval N89	8:14	13:13	13:43
	Hébronval N89	8:16	13:15	*
	Regné N89	8:18	13:17	*
	Fraiture	8:23	13:22	*
	Baraque Fraiture	8:27	13:26	*
	Petites Tailles	8:30	13:29	*
	Bihain	8:34	13:33	*
	Ottré	8:39	13:38	13:47
	Provedroux	8:48	13:47	13:56
	Bêche	8:55	13:54	*
	Salmchâteau	8:58	13:57	14:00
	Vielsalm Gare	9:00	13:59	14:02
	Vielsalm Cahay	9:02	14:01	14:04
	Vielsalm MRS	9:04	14:03	14:06
	Vielsalm 4 Coins	9:06	14:05	14:08
	Vielsalm Eglise	9:07	14:06	14:09
RETOUR	Vielsalm Eglise	11:00	15:45	15:45
	Vielsalm 4 Coins	11:01	15:46	15:46
	Vielsalm MRS	11:03	15:48	15:48
	Vielsalm Cahay	11:05	15:50	15:50
	Vielsalm Gare	11:07	15:52	15:52
	Salmchâteau	11:09	15:54	15:54
	Bêche	11:12	15:57	*
	Provedroux	11:19	16:04	15:58
	Ottré	11:28	16:13	16:07
	Bihain	11:33	16:18	*
	Petites Tailles	11:37	16:22	*
	Baraque Fraiture	11:40	16:25	*
	Fraiture	11:44	16:29	*
	Regné N89	11:49	16:34	*
	Hébronval N89	11:51	16:36	*
	Joubiéval N89	11:53	16:38	16:11
	Salmchâteau	11:57	16:42	16:15
	Vielsalm Gare	12:00	16:44	16:17
	Vielsalm Cahay	12:02	16:46	16:19
	Vielsalm MRS	12:04	16:48	16:21
	Vielsalm 4 Coins	12:06	16:50	16:23
	Vielsalm Eglise	12:07	16:51	16:24

* pas d'arrêt dans ce village

TRANSPORTS PRIVÉS

TRANSPORT MÉDICALISÉ : Voir page 23

TAXI

Taxi de la Salm
Neuville, 80
6690 Vielsalm
Paul Antoine
Tél : 080 21 54 41 - 0496 25 46 78
Taxi/transport des personnes.
Location de mini-bus avec ou sans chauffeur.

EN SÉCURITÉ CHEZ VOUS*

CHUTES

C'est l'accident le plus fréquent, mais pas le plus banal. Les chutes ne sont pas sans conséquences, physiques et psychologiques. Elles peuvent en effet engendrer une diminution de la mobilité et sont responsables d'un nombre important d'hospitalisations. Etre victime d'une chute peut également diminuer la confiance en soi, entraîner la diminution des activités quotidiennes et accélérer par la suite le déclin des capacités fonctionnelles. Une mauvaise chute peut ainsi ouvrir la voie à une perte d'autonomie importante.

** Textes extraits du Guide de Sécurité à destination des Aînés édité par le Plan Stratégique de Sécurité et de Prévention de Marche-en-Famenne.*

Si vous êtes sujet aux chutes, vous pouvez faire appel à un service de télévigilance comme Samaritel ou Télé-secours. Chaque abonné de ce type de services dispose d'un transmetteur d'appels d'aide branché sur la ligne téléphonique et d'un petit émetteur médaillon, bracelet ou clip qui permet de lancer un appel à distance. Voir info page 24.

N'oubliez pas non plus les numéros d'urgence 100, 101 et 112 !

Quelques conseils :

- Pensez à réaménager l'intérieur de votre habitation pour éviter les chutes : placez des tapis antidérapants, assurez le bon éclairage des pièces, disposez des barres de soutien aux endroits stratégiques et vérifiez la solidité des rampes d'accès aux escaliers.
- Vérifiez si les marches sont en bon état et antidérapantes. Apposez une bande d'un ton opposé sur le rebord de chaque marche pour mieux les voir ou utilisez des girons réflecteurs antidérapants.
- Chaussez-vous correctement. Vos souliers, bottes et pantoufles doivent vous procurer un bon soutien et être dotés de bonnes semelles. Évitez de porter des pantoufles trop grandes ou seulement des chaussettes.
- Faites attention à bien respecter la posologie de vos médicaments (surtout ceux pouvant provoquer des étourdissements).

BLESSURE

Les blessures, coupures ou infections sont omniprésentes dans notre quotidien. Il faut donc faire une utilisation raisonnée des outils qui se trouvent dans votre domicile. De même, certains produits toxiques peuvent devenir très dangereux s'ils sont stockés dans de mauvaises conditions ou s'ils ne sont pas conservés dans leurs emballages d'origine.

En cas de blessures ou de coupures, n'hésitez pas à appeler les numéros d'urgence 100 et 112. Expliquez bien la situation et n'oubliez pas de fournir l'adresse exacte et ne raccrochez que quand l'opérateur vous le permet. Vous pouvez également faire appel à une personne de confiance qui fera ces démarches pour vous.

En cas d'ingestion d'un produit dangereux ou d'empoisonnement, formez le numéro du **centre antipoison : 070 245 245.**

Quelques conseils :

- Rangez les objets tranchants et dangereux dans des endroits sécurisés.
- Utilisez toujours l'outil adéquat pour ouvrir un bocal ou une boîte de conserve. De même, si vous devez faire des petits travaux, veillez à utiliser correctement vos outils. N'hésitez pas à vous faire aider pour toutes ces tâches.
- Ne transvasez pas des produits toxiques dans des bouteilles de produits consommables sans une signalisation adaptée. Les bouchons de sécurité sont parfois durs à ouvrir mais ils évitent bien des accidents !

INCENDIE

Une installation électrique défaillante ou vétuste, une cheminée non ramonée, une chaudière non entretenue ou une installation de gaz défectueuse peuvent provoquer de graves dégâts et constituer un grand danger.

Vous pouvez faire évaluer votre bien au niveau de la sécurité contre les incendies auprès d'un Conseiller en prévention des incendies. Pour ce faire, vous pouvez contacter les pompiers de Vielsalm au 080 21 68 67.

Quelques conseils :

- Faites entretenir 1 fois par an la chaudière, le conduit de cheminée et le chauffe-eau. L'entretien régulier de vos installations et le ramonage des cheminées contribuent à réduire le risque d'incendie en maintenant une qualité de fonctionnement conforme aux prescriptions du fabricant. Remarque : le contrôle de votre chaudière est obligatoire tous les ans.
- Prévoyez une installation de détection incendie. Les halls et la cage d'escaliers sont les endroits où l'air circule le plus facilement et, par conséquent, en cas de début d'incendie, les endroits où les fumées se répandraient en premier lieu.
- Notez les numéros d'appel d'urgence **100 et 112**. Le 112 est le numéro d'appel que vous pouvez composer partout en Europe. Ces numéros sont gratuits et peuvent aussi bien être appelés d'un téléphone fixe que d'un GSM.

QUELQU'UN SONNE À LA PORTE

Des personnes se présentent chez vous et prétendent être des agents ou des employés d'un service public ou d'une compagnie. Une fois que vous les avez laissé rentrer, l'un d'eux vous demandera s'il peut utiliser vos toilettes ou votre téléphone, ou il se contentera d'attendre à l'étage tandis que vous accompagnerez l'autre là où il doit faire une vérification (compteur d'eau, de gaz, d'électricité, audition à l'extérieur du bâtiment,…). Ces personnes ne sont peut-être pas ce qu'elles prétendent être. Il pourrait s'agir de personnes mal-intentionnées.
Certains malfrats peuvent également utiliser de faux prétextes : celui d'un besoin pressant de se rendre aux toilettes, celui d'un verre d'eau pour un bébé, celui de la personne qui fait mine de vous aider à porter vos courses,…

Quelle attitude adopter ?
Soyez particulièrement prudent si une personne inconnue se présente à votre porte :
• Ne laissez pas paraître sur la sonnette que vous vivez seul(e) (par exemple « veuve X »). Mentionnez uniquement votre nom de famille.
• Installer une chaîne à la porte.
• Avant de laisser entrer des personnes qui sonnent à votre porte, demandez-leur des preuves d'identité comme des cartes de service et examinez-les attentivement. N'hésitez pas à leur demander de les glisser sous la porte. S'ils n'ont pas de cartes de service, refusez toujours l'accès.
• Si vous en avez la possibilité, vérifiez leur véhicule. Si elles représentent effectivement une compagnie ou un service, le véhicule est personnalisé aux couleurs de ceux-ci.
• En cas de doute, n'hésitez pas à vérifier leur identité en contactant la compagnie ou le service qu'elles sont sensées représenter. Attention à ne pas téléphoner au numéro de téléphone que vous donne le faux agent.

Il peut s'agir du numéro d'un complice. Vous pouvez également leur demander de prendre rendez-vous ultérieurement.
• Ne laissez jamais des inconnus sans surveillance dans votre maison. Si quelqu'un sonne à votre porte pour aller aux toilettes ou autres, dites-lui d'aller ailleurs.
• Méfiez-vous des colporteurs qui vous montrent leur marchandise à l'entrée de votre porte (tapis, draperie, ...). Ce subterfuge est souvent utilisé pour camoufler la perpétration d'un vol.

Comment reconnaître un vrai policier ?

Il est en uniforme et a toujours sa carte de service avec photo. Il se déplace généralement avec un véhicule de police et il porte toujours une arme de service. Il ne vous obligera pas à ouvrir votre porte. Il vous conseillera de téléphoner au 101 s'il voit que vous doutez.
Attention : certaines sociétés sous-traitent une partie de leur travail (les compagnies de téléphonie par exemple). N'hésitez pas dès lors à contacter les firmes afin qu'elles confirment que l'agent qui se présente est bien en relation avec eux.

Si malgré tout, vous êtes la victime d'une de ces personnes :
• Contacter immédiatement la police pour déclarer le vol. Vous pouvez composez soit le **101, soit le 080 31 01 60**.
• En cas de vol de valeurs, prévenir immédiatement la banque et faire opposition. De même, dans le cas d'un vol de carte de banque, contactez **Card Stop au 070 344 344**.
• Il se peut que les voleurs aient laissé des traces. Ne touchez à rien jusqu'à l'arrivée sur les lieux de la (vraie) police.

VENTE PAR CORRESPONDANCE ET VENDEUR EN PORTE-À-PORTE

Ne vous laissez pas arnaquer par des vendeurs de vins, linges, tapis et électro-ménagers qui vous contactent par téléphone ou se présentent à votre porte. Généralement, ce genre de commerçants proposent des produits de mauvaise qualité à des prix excessifs. Pour ces articles, rien de tel que le commerce de proximité !
Coupez court à la discussion en leur expliquant que vous n'avez besoin de rien. Soyez ferme et n'hésitez pas à clore fermement mais poliment la discussion si nécessaire.
Pensez que tout ce que vous signerez pourra rapidement se révéler être un contrat embêtant. Il en va de même pour toute proposition faite par téléphone ou toute signature électronique.

Quelques conseils

• Méfiez-vous des offres trop alléchantes. Laissez passer une bonne affaire si vous ne pouvez pas l'authentifier.
• Prenez votre temps, ne signez jamais quoi que ce soit dans l'urgence. Ne répondez pas non plus dans la précipitation aux courriers vous annonçant que vous êtes l'heureux gagnant d'une loterie ou d'un produit. Renseignez-vous autour de vous.

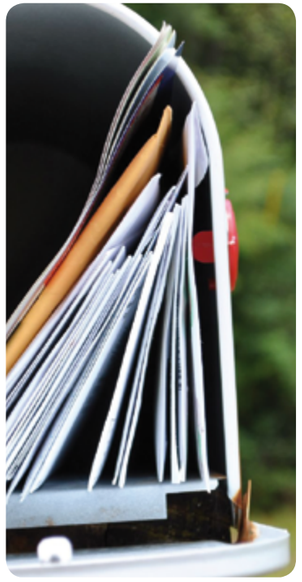
EN SÉCURITÉ À L'EXTÉRIEUR*

VOUS QUITTEZ LA MAISON

Vous partez faire une course ou comptez passer la journée hors de la maison ?

Quelques conseils à suivre :
• Verrouillez vos portes, vos fenêtres et votre garage avant de partir.
• Vous pouvez laisser la radio allumée, ainsi qu'une ou deux lumières. Cela portera à croire qu'il y a quelqu'un à la maison.

• N'hésitez pas à prévenir un voisin en qui vous avez confiance de votre absence et où vous pourrez être joint.
• Si vous partez en balade, prévenez une personne de confiance et transmettez lui la durée estimée de votre déplacement. Elle pourra réagir en conséquence si elle ne vous voit pas revenir.



Vous vous absentez pour plusieurs jours ?

• Verrouillez vos portes, vos fenêtres et votre garage avant de partir.
• Vous pouvez laisser la radio allumée. Cela portera à croire qu'il y a quelqu'un à la maison.
• Vous pouvez laisser une ou deux lumières allumées, que vous raccorderez si possible à un minuteur qui se mettra en route quand il fait sombre. Vous pouvez également placer des capteurs de mouvements reliés à un spot extérieur. Les cambrioleurs n'aiment pas être vus.
• Faites interrompre la livraison des journaux.
• Faites relever votre boîte aux lettres régulièrement par une personne de confiance.
• Contacter les services de police pour les prévenir de votre absence. Ceux-ci feront des passages fréquents devant votre habitation et vérifieront qu'il ne se passe rien d'anormal.
• N'hésitez pas à prévenir un voisin ou un membre de votre famille en qui vous avez confiance de votre absence, de sa durée et du numéro où vous pourrez être joint.
• Demandez à quelqu'un de tondre la pelouse, arroser les plantes ou de déblayer la neige, si vous devez vous absenter pour une longue durée.

Dans tous les cas, vous pouvez faire appel à votre agent de quartier (voir info p. 34).
N'oubliez pas non plus qu'il existe des systèmes d'alarme reliés à des centrales qui relayeront les déclenchements suspects aux services de police.

** Textes extraits du Guide de Sécurité à destination des Aînés édité par le Plan Stratégique de Sécurité et de Prévention de Marche-en-Famenne.*

5

Consommation et bien-être

COIFFURE ET SOINS ESTHÉTIQUES À DOMICILE

PÉDICURES MÉDICALES

Barbara Feilner
Bêche, 65 à 6690 Vielsalm
Tél : 0491 64 90 98
Du lundi au vendredi

Capital Beauté
Rue Général Jacques, 8C à 6690 Vielsalm.
Tél : 080 21 45 39
Sur rendez-vous, le lundi.

Le Jardin des Elfes
Basserue, 87A à 6692 Petit-Thier.
Pédicure médicale et soins esthétiques.
Tél : 0498 64 10 04
Sur rendez-vous les mercredis et samedis, de 10h à 16h.

COIFFURE

Florence Delhasse
Sur rendez-vous
Tél : 0497 78 92 14

Sandrine Urbany
Tél : 0473 63 59 80

Sonia Cornet
Les mardis et mercredis après-midis.
Tél : 0496 40 28 66

SERVICES

ALE VIELSALM

Tous petits travaux de jardinage et bricolage. Accompagnement des personnes âgées.
rue de l'Hôtel de Ville, 20 - 6690 Vielsalm
Tél : 0471 80 17 38 (Mme Colette Mars)

LES LAVANDIÈRES DU BONALFA

Située sur le site de l'ancienne caserne de Rencheux, les Lavandières du Bonalfa vous offrent les services suivants :
- blanchisserie
- repassage (Titres-Services)
- nettoyage à sec et cordonnerie
- travaux de couture
- réparation de machine à coudre

Rue Sergent Ratz (Rencheux) - 6690 Vielsalm
Tél : 080 78 50 22.

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 18h et le samedi de 8h à 12h.

TITRES-SERVICES

Titres-Services « Ménage & vous »
Ce service vous propose des Aides ménagères dans le cadre des Titres-Services. Une personne qualifiée s'occupe de l'entretien de votre ménage, de votre repassage, de la préparation des repas,...

Ménage & vous - Aline Lejeune
Place de Salm, 3/0A2 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 28 13 13.

Domestic Services
Aides ménagères qualifiées pour l'entretien de votre ménage, sous contrat Titres-Services.

Domestic Services - Christine Domken
Rue des Comtes de Salm, 32 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 67 23 63.

OAFL
Nos Aides ménagères apportent leur compétence et leur bienveillance en réalisant l'entretien de l'habitation auprès de particuliers. Informations p.17.

Office d'Aide aux Familles Luxembourgeoises
Rue de l'Ermitage, 2 - 6950 Nassogne
Tél : 084 21 06 99.

Le marché public a lieu **un jeudi matin sur deux** à Vielsalm, soit rue du Parc ou Place Bruyères-en-Vosges. Plus d'information à l'Administration communale, au 080 29 28 12.

LA TABLE DES HAUTES ARDENNES

Place des Chasseurs Ardennais, 33 (Rencheux)
6690 Vielsalm
Tél : 080 28 11 63.

La Table des Hautes Ardennes vous propose divers services tels que :
• Un restaurant self-service avec un menu du jour et 3 plats à la carte (pour 9,90 €).
• Assortiment de sandwichs faits maison (sur commande).
• La possibilité d'emporter votre menu à domicile et de pouvoir commander des repas de collectivité (pour les écoles, les homes,...).

Horaire : du lundi au vendredi, de 11h30 à 13h30.

TÉLÉ-ACCUEIL (107)

Télé-Accueil est un service d'aide par téléphone confidentiel et accessible jour et nuit, tous les jours de l'année au numéro 107.
Télé-Accueil propose un espace de parole et d'écoute à toute personne qui vit une situation de crise ou une difficulté sur le plan moral, social ou psychologique.
Chaque personne est écoutée quels que soient son âge, son problème, ses convictions... et est respectée dans ce qu'elle vit.
Télé-Accueil informe et oriente vers les services spécifiques adéquats si nécessaire.
Les permanences téléphoniques sont assurées grâce à une équipe de bénévoles, hommes et femmes, encadrés par des professionnels.

RESPECT SENIORS

Tél : 0800 30 330
(appel gratuit et respect du secret professionnel).
Au sein de votre famille, dans votre entourage proche ou encore dans votre milieu professionnel, vous êtes peut-être touché, de près ou de loin, par la maltraitance.
Le premier réflexe est d'en parler.
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à16h.

BPOST (LA POSTE)

Jules Bary, 6
6690 Vielsalm
Tél : 02 201 23 45 (numéro général).
Horaires
Du lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Samedi : de 9h à 12h30

BELGACOM

Dérangement : 0800 33 700 (24h/24).
Service clientèle : 0800 33 800 (du lundi au vendredi de 8h à 20h & samedi de 9h à 17h30)

INTERLUX / ORES

Distributeur d'électricité.
Service clientèle : 078 15 78 01.
Dépannage : 078 78 78 00.

SWDE (SOCIÉTÉ WALLONNE DES EAUX)

Z.I. des Hauts-Sarts
2e Avenue
4040 Herstal
Tél : 087 87 87 87 (24h/24).
Goronne, 44

Autres services

SERVICES PUBLICS ET VIE ADMINISTRATIVE

ADMINISTRATION COMMUNALE DE VIELSALM
rue de l'Hôtel de Ville 5 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 29 28 27
Fax : 080 21 72 66

Horaires
- Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30
- Mardi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Samedi : de 9h à 12h (permanence Etat civil & Population. Permanence Urbanisme 1er et 3e samedi du mois.)

Bourgmestre : Elie Deblire
Directrice Générale : Anne-Catherine Paquay
Services :
Population et Etat civil : 080 29 28 27
Directrice générale : 080 29 28 11
Secrétariat du Bourgmestre : 080 29 28 19
Urbanisme : 080 29 28 16/17/18
Environnement : 080 29 28 13
Travaux et service technique : 080 29 28 04/05/06
Finances et taxes communales : 080 29 28 15/22

SERVICE SOCIAL DU 3e ÂGE (CPAS)
Mme Dominique Gennen
Provedroux, 24 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 41 85
Permanence le jeudi de 13h30 à 15h, à la Maison de l'Emploi (rez-de-chaussée), rue de l'Hôtel de Ville, 20 à Vielsalm.

SPF FINANCES
rue des Combattants, 5 - 6690 Vielsalm
Administration des contributions directes :
* Contrôle : 0257 817 60
* Recette : 0257 817 80
Cadastre : 0257 817 50

Bureau de l'enregistrement : 0257 817 40
TVA : 0257 817 70

PERMANENCE PENSION
Lieu : Maison de l'Emploi (rez-de-chaussée), rue de l'Hôtel de Ville, 20 à Vielsalm.
Le 4e jeudi du mois - de 9h à 12h.
Tél : 080 79 13 00

LA WALLONIE MET À LA DISPOSITION DES AÎNÉS UN NOUVEAU NUMÉRO GRATUIT : 0800 16 210.
Il vous permet de poser toute question relative notamment aux aides sociales, aux services aux aînés, aux soins de santé ou encore sur les maisons de repos.

OFFICE NATIONAL DES PENSIONS
Service des Pensions du Secteur Privé
Tour du Midi
1060 Bruxelles
Tél (gratuit) : 1765

SDPSP
Service des Pensions du Secteur Public
Place Victor Horta 40 boîte 30
1060 Bruxelles

Bureau de Malmédy (secteurs Privé et Public)
Avenue des Alliés, 28 à 4960 Malmedy
Tél (gratuit) : 1765
Pour joindre le bureau de Malmedy : 1765 - appuyez ensuite sur 2 - 1 - 8025.
Permanence : 4e mardi du mois de 10h à 12h et de 13h30 à 15h30.

SPF SÉCURITÉ SOCIALE
Tél : 0800 987 99
Direction Générale de la Personne Handicapée (Vierge noire).
Permanence (M. Magotteaux) : le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30
Lieu : Maison Lambert (rez-de-chaussée)
rue de l'Hôtel de Ville 20 à Vielsalm
Tél : 080 21 41 85 (CPAS)
080 34 94 42 (permanence)

INSTITUT DES VÉTÉRANS-INIG
Rue des croisiers, 8 Bte 18
5000 Namur
Tél : 081 22 46 46
Assistante sociale : Michèle Grooters.
Tél : 0478 84 85 13

AIDE JURIDIQUE DE PREMIÈRE LIGNE
Maison de la Justice de Marche-en-Famenne
Allée du Monument, 2
6900 Marche-en-Famenne
Vous avez besoin d'un premier conseil en matière judiciaire ? Celui-ci peut vous être donné via la Maison de Justice de Marche-en-Famenne, lors des permanences sur rendez-vous.
Permanence par téléphone (sur rendez-vous) :
- Le mardi : de 15h à 17h.
- Le mercredi : de 14h à 17h.
Prière de prendre préalablement rendez-vous au 084 31 00 41.

NOTAIRE

Cottin Pierre
Avenue de la Salm 27
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 64 12

AVOCAT

Cabinet Misson
Avenue de la Salm, 38
6690 Vielsalm
Tél : 04 341 43 44

Santer Géraldine
Rue des Chars à Boeufs, 4
6690 - Vielsalm
080 21 44 07

CULTES ET LAÏCITÉ

Maison de la Laïcité du Val de Salm
Présidente : Marie-Thérèse Broze
Avenue de la Salm, 6
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 42 27 - 04 233 92 14

Paroisses de Vielsalm, Petit-Thier, Ville-du-Bois, Neuville, Burtonville, Goronne, Ottré/Hébronval et Regné
Abbé Frédéric Lutete - Prêtre auxiliaire Louis Thomas
Communauté Chrétienne du Pays de Salm
Place Paulin Moxhet, 10 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 86 28 66 - 0488 47 49 25

Paroisse de Grand-Halleux
Abbé Léonard Georges
Rue Capitaine Lekeux, 9 - 6698 Grand-Halleux
Tél : 080 21 65 95

Paroisses de Salmchâteau, Bêche, Provedroux
Abbé Balthazard
Rue des Comtes de Salm, 12 (Salmchâteau)
6690 Vielsalm
Tél : 080 21 52 56

7

Vos souhaits de fin de vie

LE DON D'ORGANE

Le don d'organe est le premier acte qui mène à la transplantation. C'est un des plus beaux gestes de solidarité qui soit, puisqu'il va même au-delà de la mort.
La mort est inéluctable, certes, mais quel beau défi à relever que de concilier le décès d'un être humain avec la solidarité! Transformer sa mort en vie pour les autres, tel est l'extraordinaire enjeu du don d'organes.

Actuellement, la pénurie d'organes constitue le frein majeur à la transplantation.
Le nombre de donneurs est insuffisant pour permettre à la Belgique de satisfaire aux besoins. Il s'ensuit un délai d'attente prolongé qui peut avoir comme conséquence le décès de patients.

Légalement, une personne en état de mort cérébrale est automatiquement donneur d'organe(s). Vous pouvez exprimer officiellement votre volonté en matière de don d'organes. Il vous suffit de remplir le formulaire de consentement ou d'opposition à retirer et à remettre à la maison communale, qui le transmettra au Registre National. La démarche est entièrement gratuite et peut être révisée à tout moment.

En vous rendant à la maison communale, vous exercez un choix personnel et en toute connaissance de cause. En disant oui, vous donnez une chance de vie à des patients en attente d'un organe et vous épargnez à vos proches le dilemme d'une décision difficile à prendre à votre place.

LE DROIT À L'EUTHANASIE

Depuis 2002, une loi dépénalise l'euthanasie qui peut être pratiquée dans un cadre légal strict et bien défini.
Quand la maladie est incurable, la souffrance insupportable, qu'aucun traitement ou médication ne peut guérir le patient et le soulager de ses douleurs, que la dignité du malade est atteinte, celui-ci a le droit à demander l'euthanasie. Pour cela, deux options sont envisageables :

LA DÉCLARATION ANTICIPÉE

Dans ce cas, la personne donne son accord écrit pour qu'un médecin pratique une euthanasie dans les conditions fixées par la loi et dans l'hypothèse où cette personne ne pourrait plus manifester sa volonté de mettre fin à sa vie.

Cette déclaration anticipée est rédigée par toute personne (majeure ou mineure émancipée) capable d'exprimer sa volonté et possédant un numéro d'identification au Registre National.

Pour faire cette déclaration, il est nécessaire de remplir un modèle de déclaration anticipée, disponible sur demande auprès du SPF Santé publique (tél : 02 524 97 97) ou au service Population et Etat civil de votre commune.

DEMANDE EXPRESSE D'EUTHANASIE

En dehors de cette déclaration anticipée, une euthanasie peut être pratiquée à la demande expresse du patient au moment où il est encore en état d'exprimer sa volonté de mourir.
Cette demande doit être faite par écrit, datée et signée. Elle peut être rédigée par une tierce personne en présence du médecin si le patient n'est pas capable d'écrire (paralysie, par exemple).

Remarques :
Le médecin qui pratique une euthanasie est tenu de constater :
- que le patient est atteint d'une affection ou d'une pathologie grave et incurable ;
- que le patient est inconscient ;
- que cette situation est irréversible.

Un médecin n'est pas tenu de pratiquer l'euthanasie. Le médecin est libre d'accepter ou de refuser cette demande. Si le médecin refuse, le patient peut se tourner vers un autre médecin.
Plus d'informations sur l'euthanasie sur le site www.euthanasiedeclaration.be ou au 02 524 97 97.

LES SOINS PALLIATIFS

Les deux services ci-dessous travaillent en étroite collaboration avec le personnel de terrain de 1ère ligne (infirmière, kiné, aide familiale,...) et avec l'accord du médecin traitant. Ils analysent ce qu'il faut mettre en place auprès du patient pour soulager au maximum sa douleur et les symptômes liés à la maladie.

ACCOMPAGNEMENT SALM ET OURTHE (ASO) ASBL
Burtonville, 25 - 6690 Vielsalm
Tél : 080 21 74 50 - Gsm : 0478 31 94 02 (Mme Jocelyne Georis, infirmière de liaison). **Voir infos page 25.**

AU FIL DES JOURS (MUTUALITÉ SOCIALISTE)
Avenue Nestor Martin, 59 - 6870 Saint-Hubert
Tél : 061 28 04 64 (7j/7 - 24h/24)

La Plate-forme de Concertation des soins palliatifs de la Province de Luxembourg met à votre disposition une brochure d'informations à l'attention des proches d'une personne en fin de vie. Celle-ci est disponible sur simple demande au 084 43 30 09.
Pour joindre la coordinatrice du projet, Mme Borzee : 0471 45 30 06 ou par email denise.borzee@skynet.be.

COMMENT GÉRER L'APRÈS ?

LA SUCCESSION

Lors du décès d'une personne, son patrimoine (actif et passif) est transmis à une ou plusieurs personnes en vie, généralement la famille. Il existe plusieurs types de succession :

• La succession légale s'ouvre lorsqu'une personne meurt sans avoir fait de testament valable. Dans cette éventualité, ses biens seront attribués selon l'ordre établi par le Code civil.

• La succession est dite testamentaire lorsque le défunt a décidé par testament de la destination de tout ou partie de ses biens.

• La succession est contractuelle lorsqu'elle est attribuée en vertu d'un acte de donation qui prend effet après le décès du donateur (ex : stipulation du contrat de mariage).

LE TESTAMENT

Un testament est un acte par lequel une personne, appelée testateur, lègue la totalité ou une partie de ses biens au moment où il ne sera plus en vie. Le testateur peut toujours révoquer son testament.
Pour pouvoir léguer ses biens par testament, il faut être capable et sain d'esprit. Un mineur de moins de 16 ans ne peut, en principe, faire de testament. Un mineur de plus de 16 ans peut léguer par testament la moitié de sa fortune. La loi n'autorise pas que plusieurs personnes dressent leur testament dans le même acte.
Seul un testament vous garantit que vos souhaits seront exécutés après votre décès. Vous évitez également les situations embarrassantes. Vos proches parents apprécieront de savoir qu'ils peuvent tenir compte de toutes vos volontés. Il n'y a pas que les gens fortunés qui rédigent un testament. Tout le monde y a intérêt. En outre, votre patrimoine est souvent constitué de différents biens; une maison par exemple.

LA LIBÉRALITÉ (LA DONATION)

On appelle libéralité l'acte par lequel une personne transmet à titre gratuit un bien à une autre personne.
• La donation entre vifs concerne un don pour lequel celui qui donne et celui qui reçoit sont tous les deux en vie. Il s'agit d'un contrat par lequel le donateur se dépouille immédiatement et irrévocablement de la chose donnée, en faveur du donataire, qui l'accepte. Une donation est en principe irrévocable dès lors qu'elle est acceptée par le donataire. Cependant, elle peut être révoquée en cas de non respect des charges par le donataire ou en cas d'ingratitude du donataire .
• La donation testamentaire est un legs dans lequel celui qui donne est décédé au moment où la libéralité sort ses effets. Contrairement à la donation entre vifs, le testament est un acte unilatéral par lequel une personne décide du sort de ses biens à son décès.

DÉCÈS DU CONJOINT

Perdre la personne avec laquelle on a passé la majorité de sa vie est une épreuve très douloureuse et déstabilisante. Tous les repères du veuf ou de la veuve sont modifiés et il n'est généralement pas simple de gérer cette situation. Les démarches administratives peuvent être lourdes et longues pour la personne endeuillée qui n'est pas toujours à même de gérer seule la perte de l'être cher.

La brochure « Que faire lors du décès de son conjoint ? » éditée par la Fondation Roi Baudouin et la Fédération Royale du Notariat belge reprend une série de conseils pratiques par rapport aux affaires les plus urgentes, qui doivent être organisées à court terme. Elle aborde également en détails les soucis pratiques qui peuvent survenir dans les mois qui suivent le décès.

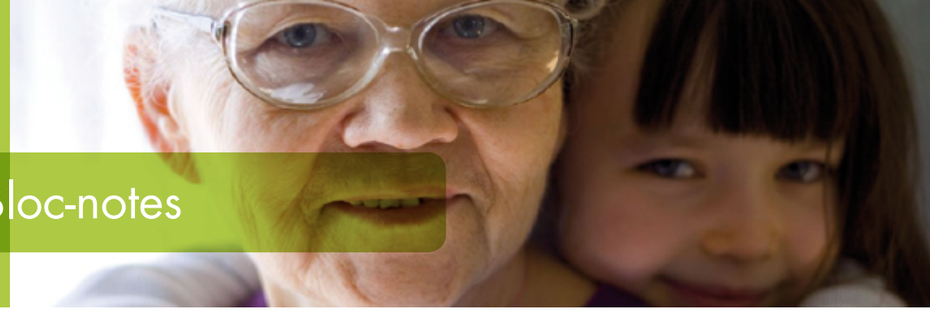
Cette brochure gratuite est disponible sur simple demande au 02 511 18 40 (Fondation Roi Baudouin).

Certaines associations peuvent aussi apporter un soutien à la personne endeuillée :
- Groupe d'entraide pour personnes en deuil (Province de Luxembourg). Groupes encadrés par des animateurs bénévoles et formés à l'écoute. Tél : 0498 81 08 49 (M^mes^ Julie Vande Lanoitte et Caroline Benoit).
-L'asbl « Vivre son deuil » offre une écoute téléphonique au 010 45 69 92, mais aussi des entretiens individuels. www.vivresondeuil.be.

PREMIÈRES DÉMARCHES

Lors du décès d'un proche, il est nécessaire de prévenir prioritairement :
- L'organisme qui paie la pension (ONP, SPF Finances ou OSSM).
- Le SPF Sécurité Sociale si une allocation d'aide aux personnes âgées est perçue.
- La mutuelle

Il est aussi nécessaire d'envoyer une copie de l'extrait d'acte de décès aux institutions suivantes :
- Compagnie d'assurances
- Fournisseur d'électricité
- Fournisseur téléphone, télévision, internet,...



NUMÉROS UTILES

Urgences : 112
Pompiers : 100
Arsenal Vielsalm : 080 21 59 00
Police : 101
Poste de Vielsalm : 080 31 01 60
Centre antipoisons : 070 245 245
Card Stop (carte perdue) : 070 344 344

Administration communale : 080 29 28 27
La Poste (Bpost) : 02 201 23 45
Belgacom (dérangement) : 0800 33 700
Renseignements : 1307
SWDE (eau) : 087 87 87
Interlux (dépannage) : 078 78 78 00

MES INFORMATIONS

Numéro de téléphone fixe : .....
Numéro de gsm : .....
Numéro de registre national : .....
Numéro de carte d'identité : .....
Numéro de compte bancaire : .....
Numéro d'affilié à la mutuelle : .....

MES NUMÉROS

	Nom	Numéro
Mon médecin		
Mon hôpital		
Mon pharmacien		
Ma mutuelle		
Mon garagiste		
Mon assureur		
Mon banquier		
Mon organisme de pension		
Mon fournisseur d'énergie		

Une initiative de l'Administration communale et du CPAS de Vielsalm.
Informations complémentaires :

CPAS de Vielsalm
Service 3e Âge
Dominique Gennen
Tél : 080 21 41 85

Administration communale de Vielsalm
Service Communication
Sandra Verrecas
Tél : 080 29 28 02

Les informations contenues dans cette brochure ont été récoltées début 2014 et sont donc susceptibles d'être modifiées avec le temps.

Editeurs responsables : Elie Deblire et Philippe Gérardy.
Mise en page et contenu : Sandra Verrecas

VIELSALM

CENTRE PUBLIC D'ACTION SOCIALE VIELSALM

Province de Luxembourg

Imprimé en 1.000 exemplaires en avril 2014.