



# 10 alternatives aux maisons de repos

Mieux vaut ne pas attendre de ne plus avoir le choix, avant de penser à l'endroit où nous passerons nos vieux jours. La plupart des seniors préfèrent en effet retarder au maximum l'entrée dans une maison de repos ou une maison de repos et de soins. Voici donc quelques alternatives développées en Wallonie.

## Quelle différence entre maison de repos et maison de repos et de soins ?

- **Maison de repos** : structure qui propose aux personnes âgées de 60 ans et plus qui y résident des services d'aide à la vie quotidienne ou des soins (infirmiers ou paramédicaux) en fonction du niveau de dépendance.
- **Maison de repos et de soins** : structure réservée aux personnes âgées de plus de 60 ans qui présentent un état de forte dépendance et nécessitent une prise en charge plus lourde. Il arrive souvent que ces deux types d'hébergement coexistent au sein du même établissement.

### 1 RESTER À DOMICILE

Rester chez soi, aussi longtemps que possible est la solution envisagée par de nombreuses personnes. Pour obtenir de l'aide ou des conseils, vous pouvez faire appel à une coordination de soins et aide à domicile qui analysera avec vous votre situation et organisera, selon vos besoins, des soins infirmiers, des soins de kinésithérapie, une aide familiale ou aide-ménagère, la location de matériel sanitaire, mais aussi d'autres aides et services. Prenez contact avec l'un des centres de coordination de votre mutualité au 078 15 21 48 (7j/7 et 24h/24).

### 2 CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR

Tout en vivant à votre domicile, vous pouvez vous rendre en journée entre 8h et 18h dans un centre d'accueil de jour, pour y pratiquer des activités,

prendre des repas... Il s'agit le plus souvent d'un endroit en lien avec une maison de repos ou situé au sein même d'une maison de repos.

### 3 CENTRE DE SOINS DE JOUR

Situé dans un lieu en lien avec une maison de repos ou au sein même d'une maison de repos, le centre de soins de jour accueille en journée les personnes de plus de 60 ans qui ont besoin de soins ou d'aide au quotidien en raison d'un niveau de dépendance élevé.

### 4 COURT SÉJOUR

Cette solution est envisagée pour les séjours temporaires de maximum trois mois par année civile au sein d'une maison de repos ou une maison de repos et de soins, suite par exemple à une hospitalisation, à l'absence des proches ou pour soulager l'aidant proche.

### 5 RÉSIDENCE-SERVICES

Studio qui dispose d'un lien fonctionnel avec une maison de repos située à proximité. Ce type d'hébergement est proposé aux personnes seules ou en couple encore valides et autonomes. Tout en disposant de votre propre studio, vous pouvez bénéficier des services de la maison de repos (activités, repas, entretien...).

### 6 MAISON D'ACCUEIL COMMUNAUTAIRE

Certaines communes ou associations accueillent des seniors en journée et proposent des activités sociales et culturelles, dans le but notamment de briser la solitude.

### 7 HABITAT KANGOUROU

Votre maison devient trop grande ? Vous pourriez alors envisager l'habitat kangourou et mettre cet espace à disposition d'une famille, moyennant une contribution financière. Une bonne manière de mettre en place des services réciproques entre la jeune famille et la personne âgée. Plus d'infos sur ce modèle d'habitat sur [www.atoimontoit.be](http://www.atoimontoit.be)

### 8 HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC UN ÉTUDIANT

Dans ce type d'habitat, la personne âgée accueille un étudiant dans sa maison en contrepartie d'un loyer et/ou de services. La durée de ce séjour est donc supposée se limiter aux années d'études de l'étudiant. L'ASBL 1Toit2Ages organise ce service dans plusieurs villes : [www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)

### 9 HABITAT JUMEAU

Il s'agit d'une extension de l'habitat d'un membre de la famille pour loger la personne âgée et permettre le regroupement familial.

### 10 HABITAT GROUPE

Location ou achat avec d'autres personnes d'une maison ou d'un appartement qui comprend des espaces privatifs et collectifs. Dans le même ordre d'idées, l'habitat groupé participatif permet aux seniors actifs de vivre en communauté tout en continuant à être autonomes. L'exemple le plus connu est le modèle Abbeyfield. [www.abbeyfield.be](http://www.abbeyfield.be)

## LES AIDES QUE PARTENAMUT VOUS PROPOSE

- **Accompagnement de notre cellule Autonomie** : Partenamut Solutions et Assistance vous conseille et oriente en cas de perte d'autonomie. N'hésitez pas à prendre contact avec notre service social au +32 2 546 76 70
- **Conseils de nos ergothérapeutes** : notre service se rend à votre domicile si vous devez aménager votre domicile en cas de perte d'autonomie. Contactez le +32 2 549 76 70.
- **Location d'une chambre à un étudiant** : notre partenaire 1toit2ages propose de vous mettre en relation avec un étudiant sélectionné après une rencontre personnelle et promeut ainsi un lien intergénérationnel entre seniors et étudiants dans le respect et la courtoisie. Une réduction de 50 € sur les frais de dossier est offerte aux clients de Partenamut.

Plus d'infos : [partenamut.be](http://partenamut.be)



## TÉMOIGNAGE ■

### La colocation d'Anny et Alice : un «win-win» intergénérationnel

Anny, 81 ans, a démarré l'expérience d'habitat intergénérationnel auprès de l'association '1toit2ages' en septembre 2018 et vit actuellement avec une étudiante française de 22 ans, Alice.

*« Je lui demande seulement d'envoyer un message pour me prévenir si elle ne rentre pas. »*

« Je suis en Belgique pour un stage de cinq mois », explique Alice. « J'espérais trouver une alternative aux habituelles colocations entre étudiants parce que je cherchais plutôt du calme mais aussi une compagnie. De mon côté, je peux aider Anny avec ses mails, sa tablette... et moi je retrouve une sorte de cocon familial. Une vraie relation 'win-win', conclut-elle ravie.

Anny confirme : « C'est un peu comme la vie en famille, on se retrouve en fin de journée, on mange ensemble et on discute. Chacune vit à son rythme et on ne s'encombre pas l'une l'autre. Je lui demande seulement d'envoyer un message pour me prévenir si elle ne rentre pas. C'est selon moi une formule beaucoup plus agréable que la vie sociale en maison de repos. »

## Plus d'infos ?

[www.senoah.be](http://www.senoah.be) : cette asbl est un service gratuit d'accompagnement dans la recherche d'un lieu de vie adapté pour les seniors.

[www.habitat-participation.be](http://www.habitat-participation.be) : vous trouverez une liste des habitats alternatifs sous l'onglet «habitat groupé».

[www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)