

Annexe 1 : Retranscription des entretiens avec les personnes âgées : format tableau

Déplacements

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	<p>« En bus »</p> <p>Ce mode de transport « me satisfait à condition que ça soit un peu plus régulier »</p> <p>« Je trouve que ce n'est pas toujours des plus sérieux, ils sont toujours en retard »</p> <p>« On vous dit de prendre les transports en commun mais on ne fait rien pour »</p> <p>« Je me débrouille »</p> <p>« Moi je prends une correspondance et j'y vais ». Si je n'ai personne je vais me débrouiller toute seule ». C'est une question d'organisation et de prévoir les horaires »</p> <p>« Moi j'habite un petit village, le dépôt n'est pas tellement loin, donc je sais que s'ils arrivent en retard ce n'est pas parce qu'il y a du trafic mais parce qu'ils partent en retard ». Ce n'est pas comme à Liège où je pourrais comprendre, mais ici pas »</p> <p>« Quand je pars d'ici (domicile) pour aller en ville par exemple, ils sont en retard. 10-15 minutes en retard. Je trouve que pour quelqu'un qui travaille ce n'est pas très sérieux ».</p> <p>« J'ai toujours pris le bus pour travailler, j'ai toujours vécu comme ça. C'est une habitude ».</p> <p>« La seule différence avec d'autres personnes c'est qu'il y en a qui ont peut-être des difficultés car ils ont eu une voiture avant. Et s'ils ont des problèmes de santé, qui ne savent peut-être plus conduire. « Là je peux comprendre parce qu'ils ne sont pas habitués. Mais moi depuis toute jeune je suis habituée. On allait à l'école, on allait à pied, on allait en bus, on ne nous conduisait pas à l'école à ce moment-là. On devait se débrouiller. Je l'ai toujours fait donc moi ça ne me pose pas de problème, c'est une habitude. Maintenant je ne dis pas, quand j'aurai des problèmes de santé plus grave que maintenant, peut-être que ça me créera des problèmes mais pour maintenant non ».</p> <p>« Je pense que c'est les personnes qui ont toujours eu une voiture qui ont plus difficile à d'adapter. Voilà j'ai ma sœur elle a une voiture, je suis persuadée qu'elle ne saurait jamais faire ce que je fais, prendre les bus etc. elle n'est pas habituée ».</p> <p>« Maintenant je reviendrais en arrière peut-être que j'aurais une voiture à l'époque de maintenant, certainement d'ailleurs. Déjà pour changer de travail. Avec tout ce que je sais maintenant, j'aurais changé de travail ».</p>

<p>PA2</p>	<p>« A pied » « Il n’y as pas d’autres possibilités sauf marcher » Aidée par l’entourage pour vous déplacer ? « Quand je dois l’être oui, mais sinon pas » Aidée par l’entourage plus pour les déplacements principaux c’est ça ? « Ah oui bien sûr » « J’ai arrêté de conduire il y a 2 ou 3 ans parce que j’ai eu un problème qui m’a fait dire que je ne pouvais plus conduire. Parce que quand votre cœur il flanche et que vous êtes derrière votre volant il n’y a personne qui va ramasser la personne que vous avez renversé. Il vaut mieux arrêter le volant avant qu’après ça ».</p>
<p>PA3</p>	<p>« Je trouve qu’à Bruxelles le tram c’est facile, surtout quand on n’a pas de voiture. Je peux aller partout où je veux, je trouve un moyen de communication. Maintenant je n’ai pas dit que c’était court, c’est parfois long d’attendre les correspondances. Sinon moi ça ne me dérange pas. « Ca me satisfait et disons que.. il y a eu un moment pour faire mes commissions, d’ailleurs il y en a encore, des trams tout près de chez moi, les marches sont plus hautes, les entrées sont plus étroites donc ca c’est très embêtant et c’est un réel progrès d’avoir mis à disposition des trams qui sont à niveau ». « Je prends aussi des bus (..) les entrées sont larges »</p>
<p>PA4</p>	<p>« A pied ou en bus » « Du fait que je n’ai pas de voiture moi-même il me reste ça » Etes-vous satisfaite ? « Pour la marche à pied oui, mais avec difficultés j’emploie un rollator là avec des roulettes et pour le bus oui c’est pratique parce que je n’habite pas loin de l’arrêt de bus donc ca va. Par exemple je dois aller au Tournai, je dois prendre 36 bus avancer d’arriver ». Avis sur les bus : « Des fois c’est stressant parce qu’ils ne sont pas toujours à l’heure et alors parfois à l’arrêt, au lieu de s’arrêter près de la bordure, ils s’arrêtent à un mètre de ca. Pour moi ca pose problème aussi, quand vous avez un handicap ».</p>
<p>PA5</p>	<p>Vous vivez seul c’est ça vous ne vivez pas avec quelqu’un qui conduit une voiture ? « J’ai supprimé ma voiture il y a déjà quelques petites années. J’en avais beaucoup de satisfaction et quand j’ai arrêté ce n’est pas parce que je ne savais plus conduire, je conduisais encore bien et très à l’aise mais ça ne se justifiait pas que je garde une voiture vue que j’ai tout sous la main ici chez moi. Je n’en avais plus l’usage et ca coute très cher ». « À pied » « Non jamais d’autres transports » « Ça m’est excellent pour la santé. Pendant des années je me suis efforcé de faire une heure / une heure et demie de marche au bord de la chambre de la Meuse et je m’y sentais très bien. Mais j’ai subi un empoisonnement médical et j’ai des pertes d’équilibres et j’ai dû arrêter cet exercice de volonté physique qui me faisais le plus grand bien. Donc maintenant je ne peux plus sortir toute seule, il faut que j’aie un de mes fils avec moi parce que j’ai des pertes d’équilibre. Je n’en ai pas parlé aux enfants pour ne pas les tracasser mais depuis je ne fais plus cette marche, quand même depuis 2-3 ans je sens que ma masse musculaire à diminué. Et alors j’ai la chance d’avoir des enfants gentils qui viennent me chercher et on fait une petite marche à deux, parfois toute seule donc sans tenir le bras de mon accompagnateur quoi ». Et donc oui là dès que vous sortez en fait c’est accompagné et alors c’est ça ? « Oui, je n’ose plus sortir, même traverser la rue. J’ai une grande surface à deux pas de chez moi mais je n’ose plus y aller toute seule. Il faudrait que je me conforte, que j’essaie de faire l’effort. Mais j’ai peur de faire une chute et qu’on m’emmène à la clinique »</p>

	<p>« Je vis dans une périphérie très proche du centre ».</p> <p>Et vous ne marchez pas avec aide technique alors ? « Ah non, ah non, moralement ca ne me convient pas, ça va me faire vieillir de plusieurs années, je vais me sentir tout à fait une vieille. Alors que maintenant à 90 ans je suis encore contente de sortir et si j'ai un bras pour m'appuyer un tout petit peu j'ai encore de l'allure quoi, je pourrais faire plusieurs kilomètres. Je sors parfois je fais une heure de marche, je rentre un petit peu fatigué ce qui est normal à mon âge mais je le fais avec grand plaisir quoi ».</p> <p>« J'ai tendance à refuser les signes de vieillesse qui ne me plaisent pas du tout ».</p>
PA6	<p>« On se déplace en général tous les deux. La voiture et le chauffeur. Autrement on n'emploie pas les transports en commun et on n'a pas de vélo. Je ne marche pas beaucoup parce que j'ai de la peine à marcher. Je ne marche pas sauf quand on est en ville et qu'on va d'un magasin à l'autre ».</p> <p>Satisfait ? « Oui oui, j'aurais de la peine à m'en passer. Ca serait un problème à résoudre si mon mari ne conduisait plus ».</p> <p>« On a le grand avantage de ne pas être seuls, d'avoir des enfants qui sont disponibles et qui nous conduisent volontiers »</p>
PA7	<p>« Dans le temps j'aimais bien la voiture mais je ne peux plus rouler maintenant par l'avis du médecin »</p> <p>« Je me déplace en métro. En bus un peu moins car on risque fort d'y tomber. C'est surtout le pré-métro ou le tram quand je vais au Parc de Roosendael pour ne pas marcher de trop.</p> <p>Est-ce que vous êtes satisfaits de ce mode de transport ? « Oui, oui tout à fait »</p> <p>Avis : « Le personnel est trop correct, très poli, très enclin pour les personnes âgées et on m'aide pour l'escalator. Sinon dans l'ensemble je suis très content de ca »</p>
PA8	<p>« J'ai souvent utilisé le taxi quand la distance était trop importante mais il est devenu trop cher. Pour le reste, disons que je sais marcher 30 minutes. Je marche avec une canne ».</p> <p>« Plus trop maintenant avec le covid mais normalement je prends les trams et les bus. Par exemple pour aller en ville »</p> <p>Satisfaite de ces transports ? « Oui en général oui. Et je vais vous dire quelque chose. Quand quelqu'un se lève c'est toujours un étranger ou une étrangère. Je fais cette remarque parce que c'est frappant ».</p> <p>« Le train je n'ose plus le prendre quand je suis seule. Si je vais à la mer je dois être accompagnée. La façon de devoir monter et de devoir descendre ce n'est pas facile. Je prends de l'âge.</p> <p>« En général les bus sont à hauteur du trottoir. Mais je ne sais pas si vous connaissez Gand mais au Château des Comptes là je n'ose pas descendre car il n'y a pas de trottoir à la bonne hauteur donc il faut faire réellement un plongeon et c'est difficile. Il y a des endroits où ça ne va pas ».</p> <p>« Mais globalement je n'ai pas à me plaindre »</p>

Communication/relations personnelles

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	<p>« J'ai deux frères et une sœur donc on est 3 à se voir souvent. Ils viennent me dire bonjour, je suis invitée,... »</p> <p>« J'ai des amis et on se voit, on se fait des petites bouffes ensemble, on va boire un verre de temps en temps ».</p> <p>« On vient me chercher ».</p> <p>« J'ai des liens ».</p> <p>Soit c'est eux qui viennent me chercher ou bien... ca dépend ».</p> <p>« On est une famille fort liée donc quand on pouvait se voir on se voyait régulièrement ».</p> <p>« J'ai des amis on se voit quand même »</p> <p>« Je ne suis pas seule »</p>
<u>PA2</u>	<p>« De toutes les manières possibles et imaginables » [manière de maintenir les contacts sociaux]</p> <p>« C'est d'une facilité étonnante » [de maintenir des contacts sociaux]</p> <p>On peut dire que vous êtes satisfaite de votre réseau social ? « Oui bien sûr »</p> <p>« J'ai 3 filles et 2 fils (dont l'un est décédé) ».</p>
<u>PA3</u>	<p>« Avec ma famille c'est compliqué surtout que ma fille elle n'habite pas tout près. Ça c'est vraiment très dure à supporter. Mais je fais beaucoup d'activité en dehors. Maintenant, ce que je fais c'est aller à l'académie parce que je fais de la céramique, ça me maintien quand même dans une activité et un centre d'intérêt. Mais ça ne veut pas dire que je n'ai jamais des coups de blues. Surtout maintenant [avec le covid].</p> <p>« J'ai des amis que je peux voir, on est un petit peu tous dans le milieu artistique donc quand on fait des sorties ca intéresse l'un comme ça intéresse l'autre »</p> <p>« J'ai des amis que j'ai depuis longtemps, il y en a une ca fait 20 ans l'autre ça fait 10 ans ». Il y a une amie on se voit aussi parce que je m'occupe des ses petits enfants donc voila il y aussi des liens qui se sont tissés. Ca dépend quel lien que tu as avec les amis que tu as, ce sont pas tous les mêmes liens, il y en a toujours que tu préfères ».</p> <p>On se retrouve au cours, on fait une activité, par exemple du Qi Kong, c'est organisé par la commune. Comme elle n'habite pas non plus à côté de moi, elle habite à Forest qui n'est pas très loin, mais bon la correspondance ne se fait pas toujours bien donc elle vient de son côté moi je viens du mien, on fait le cours ensemble et puis comme elle a encore des activités professionnelles ca s'arrête là. Mais je la vois aussi pour des expositions où des choses comme ca tu vois.</p>

	<p>« J'ai surtout deux amies que je vois régulièrement et j'ai un troisième ami, lui c'est pas du tout pour des questions comme ça, là maintenant comme il a plus de 65 ans il ne vient plus me voir parce qu'on fait tous très attention. Je suis seule, j'ai des animaux, si je tombe malade c'est la cata, je ne sais pas quoi faire d'eux et ça engendre beaucoup de frais. Et ça même s'il n'y a pas le covid hein, je fais attention à ne pas attraper des saloperies ».</p> <p>« Je dirais que j'aimerais bien encore avoir quelques amis parce que je remarque que beaucoup de gens de mon âge font leurs activités et puis après ils retournent chez eux. Et quand tu es seule ce n'est pas facile »</p> <p>« Ma fille elle habite Aubel donc pour aller là-bas je vais en train jusque Verviers et là elle vient me chercher en voiture et on part jusque Aubel ».</p> <p>« Je n'ai pas une vie ennuyeuse mais c'est très bien d'avoir des amis mais ça ne remplace jamais un lien familial. Chez moi j'ai très dure avec ça quand même. Tu ne peux pas demander à des amis d'être là 24h/24 donc c'est ponctuellement que tu les vois. Et puis je trouve que je n'en ai pas assez pour faire des activités, ça pourrait être mieux ». « Même avec ma fille ça n'a jamais été très facile, loin de là »</p>
<p>PA4</p>	<p>« Je téléphone ou alors ils viennent chez moi ou je vais chez eux ça dépend un petit peu. Comme ils travaillent tous et moi je suis en pension bien ce n'est pas facile. Et maintenant comme il y a le covid c'est encore plus difficile hein. Mais en général je les vois presque 1 fois par semaine.</p> <p>« Elles viennent me chercher mes 2 belles-filles parce que mes 2 garçons... Le papa Noémie [ma petite-fille], il sait rouler mais il ne sait pas venir me chercher et l'autre non plus. Et elles me ramènent »</p> <p>Facile de rester en contact avec famille ? « Oui c'est très facile oui »</p> <p>Et avec les amis ? « Si c'est des amis qui ont une voiture, bien ils viennent me chercher, s'ils n'ont pas de voiture faudra prendre le bus comme maintenant avec le covid »</p>
<p>PA5</p>	<p>« Je n'ai plus beaucoup d'amis. Ils ont déménagé ou ils sont décédés. Vous savez plus on vieillit moins on a d'amis. J'ai la chance d'avoir 2 fils qui n'habitent pas loin et qui s'occupe de moi ».</p> <p>Et alors donc c'est vos fils qui viennent chez vous ou vous allez chez eux aussi ? « J'allais de temps en temps chez eux avant le covid (par exemple tous les 15 jours) parce qu'on était libre de sortir. Il n'a pas de choses régulières, il faisait beau, on me téléphonait et « si tu veux on vient te chercher tu passeras l'après-midi chez nous et tu souperas avec nous » enfin voilà. Dans mon appartement je n'ai même pas de terrasse donc je ne sais pas prendre le soleil alors on m'invitait pour que je profite du jardin chez eux. C'est qui me faisait plaisir évidemment.</p> <p>Est-ce que du coup on peut dire que vous êtes satisfait de votre réseau social ? Au niveau des amis je n'ai plus guerre. Après j'ai de la chance d'avoir 2 fils qui n'habitent pas trop loin de moi et qui sont pensionnés. J'ai de la chance de les avoir, je me demande souvent comme un font les gens qui n'ont pas de famille, comment ils font pour se débrouiller. Alors ils sont vraiment obligés d'aller dans un home et ça je n'y tiens vraiment pas ».</p>

<p>PA6</p>	<p>« Avant le corona tout allait bien, on se voyait souvent. Les frères et sœurs ont se rencontraient tous les 15 jours ou à peu près. Les enfants l'un et l'autre, presque chaque jour je dirais. Soit l'un soit l'autre, ils sont nombreux et n'habitent pas très loin ».</p> <p>« Le plus souvent ils viennent ici parce qu'on a une maison agréable et avec un jardin. Et puis de temps en temps sa arrive qu'on aille là-bas pour l'une ou l'autre occasion ».</p> <p>« Aller chez les enfants c'est aussi un but de sortie »</p> <p>Est-ce que vous sortez parfois avec eux ou c'est surtout à domicile ? « Non on ne sort pas ensemble non ».</p> <p>Facile de maintenir des contacts sociaux ? « Oui en temps normal oui c'est facile ».</p> <p>Sorties avec des amis ? « On voyait des amis, on se rencontraient souvent, on faisait des sorties oui. On avait des contacts sociaux, absolument »</p>
<p>PA7</p>	<p>« J'habite seul. Ma fille habite à l'étranger, en Australie »</p> <p>« Par téléphone, par internet. Parce que je m'occupe beaucoup sur mon pc et j'envoie surtout des photos à ma sœur en Angleterre etc ».</p> <p>« J'avais bien des amis avant mais ils sont tous mort maintenant. J'ai une amie encore qui habite juste en face et on a fait connaissance quand j'ai déposé des fleurs à ma fenêtre. On se téléphone, on se demande comment ca va, ce qu'on a fait pendant la journée etc. Elle est très occupée aussi.</p> <p>« Dans ma famille il reste ma sœur en Angleterre mais elle a 92 ans. Elle venait tous les 5 ans quand mon épouse vivait encore, sa maman. Mais avec son entreprise, ses affaires, elle ne sait plus faire ça. Je les vois sur Skype, par ordinateur ».</p> <p>Satisfait des contacts ? « Vu mon âge, j'ai téléphoné à la maison communale ici à Uccle. Il y a des personnes qui veulent bien passer me tenir compagnie. Mais je n'aime pas beaucoup ça car je suis plutôt un solitaire. Je préfère au fond encore être seul. Parce que quand je contacte quelqu'un on me parle de la misère du monde et il y en a assez comme ça »</p>
<p>PA8</p>	<p>« J'ai encore un frère et une sœur, des jumeaux. On est régulièrement en contact par téléphone. A ce niveau-là ce n'est pas un problème ».</p> <p>Donc les contacts sont plutôt par téléphone alors ? « Mon frère habite Louvain et il n'a plus 20 ans donc les déplacements ça devient un peu difficile aussi ».</p> <p>« Je téléphone beaucoup, je dois dire j'ai beaucoup de contacts téléphoniques. Je téléphone et puis on bavarde. Parfois une demi-heure, parfois une heure, je trouve ca très bien ».</p> <p>« Je vais vous dire : Mourir la belle affaire, mais vieillir c'est un problème ».</p> <p>Et les contacts physiques ? « De temps à autre des voisins mais pas tout le temps. Les autres personnes ils n'habitent pas à côté de la porte et en général les hommes sont morts et les femmes de ne conduisent pas ou plus ». Donc j'ai peu de contacts directs mais bien téléphonique. Mais je ne me plains pas.</p> <p>Satisfait ? « Oh.. oui, oui (petit oui). En Wallonie ils sont plus conviviaux. Les flamands sont plus réservés ».</p>

Condition physique et bien-être psychologique / loisirs

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	<p>Activités pour bien-être psy ou physique :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Non, je n'en ai pas envie, ce n'est pas un besoin »- « Si j'ai envie de quelque chose je vais aller marcher un petit peu ou aller discuter avec une vieille dame ». Il y a une assistante sociale qui est une amie à moi, on discute encore bien de tout ce qui se passe maintenant [covid] mais c'est plutôt du mal-être des personnes ». « Tout ça moi j'aime bien, ça me plaît bien » [de communiquer avec les gens].
	<p>Événements sportif, artistiques, culturels :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Le théâtre j'aime encore bien ». « Ici à Oupeye, il y avait un apéro concert j'aimais encore bien y aller. Mais maintenant il n'y a plus rien ».- « C'est on va dire à 10 minutes d'ici ».
	<p>Activités touristiques :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Pour le moment non, autrement je vais à la mer. Je suis allée 2-3 fois à la mer mais pour le moment rien. Sinon oui quand je peux partir je m'en vais ».- « Je pars souvent avec ma sœur ».- « Ça ne me dérange pas de prendre le train et d'aller faire un tour à Bruxelles ou peu importe ».
<u>PA2</u>	<p>Activités :</p> <ul style="list-style-type: none">- « De la kiné » « Chez moi »- « Le jardinage, surtout quand il y a du beau temps »- « Aller aider les gens, être en contact avec les gens qui ont besoin d'aide »- « Garder les enfants ». « Mais à mon âge je ne plus aller prendre un petit moutard, si je tombe c'est dangereux »

Evénements

- « Non, très peu ». « Comment voulez-vous que je me déplace, à pied ? »
- **Est-ce que vous aimeriez aller au théâtre par exemple ?** « Bien oui une fois de temps en temps mais je ne vais pas y aller toute seule ».
- **Le problème principal si vous n'allez pas à ce genre d'événement c'est plutôt parce que vous ne savez pas vous déplacer seule autrement qu'à pied ?** « Bien oui je ne sais pas me déplacer seule je dois toujours dépendre de quelqu'un ».
- « C'est évident, on fois qu'on abandonne sa voiture on est coincé, on ne sait plus faire ce qu'on veut ».
- « Et il faut tout de même être raisonnable, il y a un âge pour tout. Il ne faut pas vouloir conduire à tout prix ».
- **Comment ressentez-vous cette non-participation ?** « C'est la vie, il faut l'accepter (...) Il faut s'adapter à la vie »

Activités touristiques

- « Très peu, plus maintenant, c'est très limité »
- **Raisons principales de ces limitations ?** « La santé, il y a une limite à tout ».
- **Aimeriez-vous plus en profiter ?** « Promener oui certainement ça me manque » « Promener seule c'est difficile, il faut être en sécurité [peur de chuter] ».

PA3

Activités :

- « L'académie n'est pas loin pour moi, je n'habite pas loin de l'académie d'Uccle donc c'est ok pour moi et les autres ce sont des cours communaux.
- « Je fais des cours de gymnastique ou de fitness le jeudi, des cours de céramique, des cours de Qi Kong le mardi, des cours d'histoire de l'art, je fais de temps en temps du dessin. J'en faisais plus souvent avant mais je trouve que je fais déjà beaucoup de choses. Et puis je fais de la marche parce que je fais sortir ma chienne et je veux qu'elle soit en bonne santé et moi aussi d'ailleurs ».
- « La céramique et l'histoire de l'art ce sont au même endroit les autres ce n'est pas au même endroit ».
- « Oui ça va pour y aller, c'est quand même assez bien desservi ici. Surtout quand il ne faut pas prendre de correspondance, parce que c'est vrai que les correspondances tu dois descendre là puis tu dois recommencer à attendre un tram.. et ça c'est plus pénible. Mais sinon je ne m'en plains pas, je vais assez bien où je veux ici à Bruxelles ».
- « Je fais énormément de choses, c'est quand même un certain stress, c'est agréable mais exigeant »
- « Heureusement que toutes ces activités existent, il pourrait même y en avoir plus car on est très nombreux. Il y a beaucoup de gens actifs après 65 ans, surtout des femmes, beaucoup plus que des hommes ».

	<p>Evénements</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Encore la semaine passée j'ai été voir une exposition à Liège, là c'est facile. A Mons ce n'est pas compliqué, j'ai déjà été à Bruges. Je regarde sur la carte ce qui est accessible, via internet ». - « De temps en temps je vais au théâtre, car quelque chose que je fais volontiers c'est des concours qu'on passe à la radio, à la télévision ou sur internet et alors quand je gagne j'invite quelqu'un ». « Je fais quand même bien de ne pas en mettre de trop (de théâtre ou cinéma) car je suis quand même beaucoup occupée par l'académie et donc ça restreint aussi les autres sorties. Et puis tout doucement je suis vite fatiguée donc il ne faut pas non plus exagérer ».
	<p>Activités touristiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Maintenant tu vois si je dois aller dans un endroit par exemple en Ardenne, ce n'est pas facile à aller. C'est souvent dans un plaid perdu et les correspondances ne sont vraiment pas bonnes. Des bus il y en a un par heure alors tu imagines tu loupes ça t'es repartis ou t'en as plus et ça je ne peux pas risquer ». - « Je suis limitée aux grandes villes mais j'aimerais parfois aller plus loin. J'aime bien aller à Spa mais il faut descendre à Verviers ou à Pepinster et là tu dois recommencer à attendre un train pendant ¾ d'heures. Il y a des correspondances qui ne sont pas bonnes. - « Par exemple de ville en ville je vais souvent à la mer, dès qu'il fait beau. Avec le train c'est très facile, j'arrive à Ostende et de là je prends le tram de la côte. - « Je vais principalement à la mer parce que c'est facile avec les communications et puis ce n'est pas trop long encore ». - « A la mer je vais avec mon chien ». « Mon petit voisin il adore ma chienne donc parfois on va à la mer tous les trois » - « Je voudrais aller à Eurocenter mais c'est impossible »
<p>PA4</p>	<p>Activités</p> <ul style="list-style-type: none"> - « De la marche à pied, parce qu'il faut pour mes problèmes de santé » - « Je fais partie d'une association musicale et je suis la dame qui sert boisson à la répétition » - « On vient me chercher et pour le retour c'est pareil » - « Des activités culinaires que je fais parfois aussi. Dans l'après-midi on se rassemblait à plusieurs et on faisait des apéritifs, des galettes etc - « Souvent on venait me chercher (un membre de cette association) ou alors en bus que je sais prendre près de chez moi et arriver là-bas. Malgré tout on a encore de la facilité par ici. On a encore pas mal de bus ».
	<p>Evénements</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Culturels oui. Le théâtre, la musique, .. » - « Mes amies viennent me chercher et me ramène oui. J'ai cette chance là d'avoir des amies et la famille sur qui compter ».

	<p>Activités touristiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Avec des amies, on part des fois en vacances, je pars 3-4 jours avec elles et on fait de la marche, on visite des châteaux, des expositions » - « Il y a toujours un chauffeur pour me conduire » - « Je n'ai jamais conduis et il est un petit peu trop tard pour apprendre à rouler, en plus j'ai des problèmes de santé donc je préfère qu'on vienne me chercher »
<p><u>PA5</u></p>	<p>Activités</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je lis avec grand intérêt. Je note les mots que je ne connaissais pas, je vais les voir au dictionnaire et j'essaie de les mémoriser mais ça c'est un autre problème. Je fais des mots croisés ce qui est fort intéressant parce que ça fait travailler les neurones. On ne pense plus à ses soucis, on est accaparé par la recherche de mots ». - Est-ce que vous pratiquez des activités de type culturel ou artistique ? « Non non non non. J'étais un peu sportive dans le temps, je faisais de la natation, du patinage, de la marche,... » - Est-ce que vous êtes satisfaite de toutes les activités ou est-ce que des fois vous aimeriez quand même en faire plus ? « Non, à mon âge ce n'est déjà pas si mal. Je suis chez moi ça c'est le grand bonheur que j'ai. Je suis chez moi je fais encore ma petite cuisine, ma petite lessive, je lis, j'ai un appartement très agréable avec une vue magnifique. J'apprécie beaucoup d'être encore chez moi et d'avoir pu garder mes habitudes. Je suis content de ma décision je suis en appartement tout de plain-pied évidemment. Je ne pourrais pas être mieux ».
	<p>Evénements</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Non, plus rien de tout. A 90 ans il faut se contenter de peu. Se contenter de ce qui nous reste, de ce qu'on peut encore exploiter au maximum comme on le peut quoi ». - Si vous aviez une voiture vous pensez que vous le feriez plus ou ça ne changerait rien ? Il y a des années que je ne conduis plus je ne m'y remettrai pas. Quelque chose que si j'avais pu y aller c'est par exemple des concerts de musique classique dans une église, à la cathédrale. Si j'avais quelqu'un pour m'accompagner ça m'aurait vraiment fait plaisir, ça m'aurait intéressé mais je n'aime pas déranger, j'essaie de déranger le moins possible. Il ne faut pas abuser de la gentillesse des gens, ils font déjà toutes mes courses, c'est déjà appréciable. Je ne suis pas du genre à profiter de la gentillesse des gens au contraire, j'essaye de faire le maximum par moi-même pour pas déranger le moins possible. - Ce qui vous manquerait pour participer à des événements tels des concerts par exemple, c'est plutôt, au niveau social que vous n'osez pas demander ? Oui mais il faut dire quelque chose en plus, c'est que tous ces trucs là qui m'aurait intéressé se termine de 9h à 11h et ce n'est plus de mon âge, c'est trop long. A un certain âge on a besoin d'une petite vie régulière et sans trop d'extras. Avec l'âge on est obligé de limiter ses sorties et ses extravagances qu'on faisait dans le temps. On doit faire une croix sur beaucoup de choses.

	<p>Activités et activités touristiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Ah non c'est exclu depuis plusieurs années, ce n'est plus de mon âge. La foule par exemple, c'est fatiguant, c'est polluant, non. Il y a trop d'aléas désagréables pour moi. Tout se réduit, les amis, les sorties, tout. Mais tant qu'on est encore chez soi et qu'on sait se garder une certaine liberté.. Faire sa petite lessive, faire la vaisselle, choisir son programme de télévision, téléphoner à qui je veux quand je veux. J'ai encore une certaine liberté qui est peut-être un peu illusoire mais qui me reste quand même. Le lis quand j'ai envie, je fais un mot croisé, .. J'ai encore une petite vie personnelle qui n'a rien de désagréable au contraire ». - Vous parlez du fait que vous êtes un peu limité un peu partout dans les activités, est-ce que ça vous déplaît ? « On n'a pas le choix. Il faut avoir le courage de s'adapter à l'inéluctable. .Il y a des diminutions qui sont brutales mais il faut s'adapter. Il faut avoir la sagesse d'accepter les inconvénients qui vont tomber sur la tête. Mais je l'accepte bien ».
<p>PA6</p>	<p>Activités</p> <p>« Je lis et je regarde la télévision ca. Je ne fais pas de sport mais je vais dehors. Je vais prendre l'air. Je vais me balader un petit peu mais pas très loin ; plutôt dans le jardin. On s'assied et on reste un peu dans le jardin ».</p> <p>« Pour ma part je suis plutôt casanière et j'aime bien être tranquille. Ca ne m'intéresserait pas d'aller jouer aux cartes une après-midi. Ca ne me ferait pas plaisir ».</p> <p>« Lire et regarder la télévision ca me suffit. Et le train train quotidien, faire la cuisine et la lessive ».</p> <hr/> <p>Evénements</p> <p>« J'en suis indifférente, pas envie peut-être ».</p> <hr/> <p>Activités touristiques</p> <p>« On aime bien d'aller en voyage, on a beaucoup voyagé. On avait une maison dans le midi de la France donc on y allait très souvent en faisant la route en 2 ou 3 fois pour avoir le plaisir de visiter entre temps mais là il y a 5 ans que c'est fini. On est trop vieux »</p> <p>« L'année passée on est partis quelques jours dans le midi de la France avec une de nos filles et ça nous a beaucoup plu. Ou bien une journée visiter l'une ou l'autre chose ça on fait volontiers aussi, mais pas voyager plus ».</p> <p>« Si on veut aller plus loin c'est avec une de nos filles. Elle vient nous chercher et elle nous conduit où on veut (... ?) Elle reste avec nous, depuis elle connaît nos amis, connaissances et relations ».</p> <p>« En principe c'est facile car on peut le demander quand on veut »</p> <p>« C'est suffisant, pas plus d'ambition »</p> <p>« Avec l'âge, on a moins de facilité aussi, on a plus de difficultés à se déplacer »</p>

PA7

Activités

- « Moi je fais beaucoup de photos que j'envoie alors à différentes personnes. Je n'ai rien d'autres à faire ». J'ai un Iphone et alors un autre appareil photo pour faire des photos de paysages ici de Uccle que j'envoie souvent chez ma sœur en Angleterre. Et alors quand c'est fait je dépose tout sur mon pc et alors comme ça je rassemble tout ça dans un fichier..
- « Je fais beaucoup de lecture, je regarde la télévision, et quand il fait bon je vais me promener un petit peu seul autour du quartier.
- « J'aime beaucoup la musique classique, j'écoute ça quotidiennement. Alors j'achète des CD à la boîte à musique-là près du Palais des Beaux-Arts ».
- « Il y a 20 ans je n'arrêtais pas, je faisais beaucoup de sport avant, la pétanque, la natation.. Mais je ne sais plus faire tout ça, j'ai des problèmes aux lombaires et mon Docteur insiste sur le fait que je dois aussi me reposer ». « Parce que je marche avec une canne pour le moment »
- Je n'aime pas beaucoup me plaindre.. M'enfin dans l'ensemble je suis encore content à mon âge de pouvoir faire ce que je fais encore maintenant.
- J'aime beaucoup les fleurs, je parle avec elles comme on dit (rire)

Evénements

- « Avec C je vais souvent au théâtre et alors des concerts, souvent des concerts au Palais des Beaux-Arts. Mais avec le coronavirus on ne sait plus rien faire, ça fait plus d'un an. Mais sinon je prenais beaucoup de plaisir avec C [sa voisine], elle m'aidait beaucoup, elle m'expliquait des choses ».
- « Quand il fait beau, je vais voir les anciens joueurs de pétanque, ceux qui vivent encore. Ce n'est pas loin d'ici, j'y vais à pied ». Sinon je regarde à la TV ; le football évidemment et les concours d'athlétisme. Le judo, la boxe aussi.
- **Satisfait ?** « Oui oui oui. Mais ma santé ne me permet pas plus. Je me force à sortir de chez moi faire une petite course. Après c'est dans mon ADN de bouger ».

Activités touristiques

- « Je vais à la mer quand le temps le permet et quand je sais marcher un peu correctement ».
- « J'aimerais y aller plus souvent mais il faut que le temps le permette, s'il ne fait que pleuvoir c'est pas chouette. Le froid ça ne me dérange pas. Quand il fait -5° je suis l'homme le plus heureux ».
- « On va en train jusque Ostende et puis j'ai un abonnement pour prendre le tram ».
- On y va 4-5 fois par an c'est déjà pas mal.

PA8

Activités

- « Je faisais de l'aquarelle avant le coronavirus au Dienst centrum. J'ai suivi d'abord de la peinture à l'huile mais ca c'était en cours du soir à St Luc ».
- « J'y allais à pied, je marchais quinze minutes, mais je devais m'arrêter parfois ».
- « Deux fois par semaine moi j'allais à cet endroit faire de l'aquarelle et j'ai fait à un moment donné un peu de gymnastique ».
- « A un moment donné moi je voulais faire de la danse mais là j'étais trop vieille je ne savais pas suivre ».

Evénements

- « Artistique si j'en ai l'occasion oui. Donc j'allais à l'opéra et à des concerts. Mais pas de concerts avec les bras en l'air hein. Des concerts classique ca oui ».
- « Dans le temps avec mon mari on y allait en taxi parce qu'on avait deux pensions. Mais après il m'arrivait d'y aller avec une connaissance qui aime aussi la musique classique. Mais de temps à autre on prenait le taxi parce qu'on nous faisait attendre trop longtemps ou que le parking était trop loin des trucs comme ca. Mais maintenant le taxi il est plus payable. Une fois prendre le taxi d'accord mais ... il y a les tickets qui sont cher mais avec le taxi en plus.. »
- « Soit avec le taxi soit avec le bus. Soit une des dames conduit une voiture ».
- « J'invite parfois des amies et on y va ensemble ».
- « Quand il y a moyen d'y aller début d'après-midi je préfère. Je constate que les gens de mon âge ne sont plus tellement enchantés d'y aller le soir ».
- « Oui il y a la fatigue qui joue mais aussi on devient plus peureux. On ne sait plus se défendre. Si quelqu'un devait me faire du mal, il me donne un petit coup de bras et je suis par terre.
- « Les expositions c'est aussi quelque chose qui m'intéresse ».

Activités touristiques

- « Je vais parfois à la mer. Voila. L'âge y est ».
- « Pour aller à la mer je suis accompagnée, je n'y vais plus seule. Pour monter dans le train ça va mais descendre ça ne va pas ».
- **Vous aimeriez aller ailleurs parfois ou ça vous suffit ?** « J'aimerais bien, j'aimerais bien. Mais je dois trouver quelqu'un qui m'accompagne, je dois pouvoir trouver un appartement qui me convienne, qui me plaise, des trucs comme ça ».
- **Ressenti face à cette limitation dans les activités touristiques :** « Evidemment je le regrette, car nous avons l'habitude mon mari et moi de partir trois fois par an en France mais mon mari est décédé il y a douze ans ». Nous avons des connaissances mais en vieillissant les connaissances s'en vont et à un moment on est seuls, très seuls ».

Nutrition

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	« Souvent si on va boire un verre on vient me chercher car il n'y a pas de bus pour revenir ». « L'avantage de ne pas conduire c'est qu'on peut boire un verre ».
<u>PA2</u>	« Je ne vais pas au restaurant, ce n'est pas mon truc, il y a des choses plus intéressantes que ça ». « De temps en temps ça serait bien agréable de changer mais c'est tout »
<u>PA3</u>	« Je ne peux pas dire que j'y vais souvent. Pour des raisons financières. Quand mon voisin me paye un restaurant bien j'en profite » « Oui ça me plairait bien d'y faire plus. Quand je vais à Liège, je vais manger une pita et je suis tout aussi contente, ça ne doit pas être de grands tralalas.
<u>PA4</u>	J'y vais souvent avec les mêmes amies, je leur téléphone. On ne me laisse pas tomber parce que je suis toute seule en tout cas. Je n'ai pas à me plaindre, je peux compter sur beaucoup de personnes, autant la famille a que les amis. Je connais des gens ils sont beaucoup plus malheureux que ça, ils ont deux enfants qui ne viennent pas la etc. Ici je suis proche de mes enfants donc ça facilite.
<u>PA5</u>	« Dans le temps oui hein, avant le covid oui, avec grand plaisir, j'invitais ma petite fille et on allait au restaurant et c'était une distraction pour elle et pour moi aussi. On allait à pied d'ici, ce n'était pas loin, à quoi, 500m ».
<u>PA6</u>	« Oui assez souvent, assez souvent. Aller à l'improviste dans un restaurant au lieu de faire à manger »
<u>PA7</u>	« Ma cuisine, par exemple, je fais encore ma popotte moi-même. Je peux téléphoner et on vient m'apporter mais je n'aime pas ça. Je fais ça moi-même » « Ah oui ça j'adore, ça je fais avec C quand on va à la mer. Je l'accompagne pour aller à la mer et alors on fait une promenade sur la digue et puis on va manger au restaurant. Oui ça j'adore. C'est magnifique hein ça ».
<u>PA8</u>	« Avec mon mari on avait un bon restaurant à 15-20 minutes à pied d'ici ». « Quand quelqu'un venait nous rendre visite et que je pouvais on allait au restaurant. Seule jamais ».

Soins personnels et santé

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	« Quand j'ai été hospitalisée, c'est ma sœur qui m'a conduit ». « Si j'avais une voiture à l'époque de maintenant je n'aurais pas besoin de quelqu'un pour me conduire à l'hôpital etc ».
<u>PA2</u>	Comme les soins de santé on vous aide pour les déplacements c'est ça ? « Tout à fait » « Le plus souvent j'y vais avec un de mes enfants, il m'accompagne ». « Mais c'est parfois en ambulance aussi ». Vous aimeriez pouvoir y aller seule à ces services de santé c'est ça ? « Ah oui, dépendre tout le temps est très désagréable »
<u>PA3</u>	« J'ai ici une polyclinique qui n'est pas loin, j'ai mon médecin traitement qui est encore à Ixelles car j'y habitais avant. Pour y aller je prends le tram mais c'est vrai que c'est embêtant, je suis plutôt du genre fidèle donc je retourne chez lui. Mais ça va j'ai le tram 92 qui est assez direct. Je vais avoir 69 ans mais je ne dis pas que je ferai encore ça dans quelques années pour voir un médecin ».
<u>PA4</u>	« L'hôpital n'est pas très loin mais je sais y aller en bus. Ou alors je demande le bus des handicapés à la ville de Mouscron pour m'y conduire et ils viennent me rechercher quand j'ai fini. C'est une question de 2-3euro ce n'est pas beaucoup. Je pourrais y aller à pied si j'avais une bonne marche, dans le temps je le faisais ». Satisfaite de l'organisation autour de votre santé ? « Je suis satisfaite oui »
<u>PA5</u>	À pied, ce n'est pas loin de chez moi. On m'accompagne, je me débrouille comme je peux, à pied ou en voiture, j'essaie de déranger le moins possible. Etes-vous satisfaite de l'organisation autour de votre santé ? « Tout à fait, tout à fait » « J'ai un kiné qui vient 2 fois par semaine et on fait des petites marches à moitié en me tenant à lui et à moitié pas car il voudrait que j'essaie de récupérer un peu d'équilibre. Je fais ce que je peux avec les moyens qui reste ».
<u>PA6</u>	« Quand c'est nécessaire c'est souvent une des filles qui nous conduit. Soit chez le médecin soit ... enfin on a une bonne santé on ne doit pas y aller trop souvent » « Les filles sont à notre disposition pour aller où on veut on quand on veut ». Satisfaite ? Jusqu'à présent il n'y a pas de problème.
<u>PA7</u>	« Mon médecin n'habite pas loin d'ici, juste au coin, il me soigne depuis 35 ans. Je téléphone quand j'ai besoin d'un rendez-vous pour mes médicaments ». « Je fais une crise de temps en temps et alors C vient m'apporter ce dont j'ai besoin ». Et pour aller à l'hôpital ? « Je prends le taxi jusqu'à la Clinique Saint Elizabeth » Satisfait ? « Oui oui. « Et je suis abonné chez la Croix jaune et blanche. Quand j'ai besoin qu'on me fasse des infiltrations dans le dos alors ils viennent ».
<u>PA8</u>	« Si je dois aller à la clinique ou si je dois aller chez le médecin j'utilise les mutuelles qui mettent à disposition des chauffeurs. On paye mais pas autant que les taxis ». Facile pour vous alors ? « Oui, la mutuelle je trouve ça très bien »

Education

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	« Non, c'est fini maintenant, j'ai donné assez ».
<u>PA2</u>	« Non, à mon âge non, il faut tout de même être un petit peu raisonnable » « J'ai été aux conférences de l'Université des aînés aussi longtemps que j'ai pu me déplacer seule ». Quand je ne peux pas me déplacer à l'aide de quelque chose ou de quelqu'un il faut bien que j'arrête » « <u>Si c'était possible</u> j'aurais continué à suivre des cours comme on en avait dans le temps pour les séniors ».
<u>PA3</u>	« J'ai un cours en vidéoconférence le lundi, qui est histoire de l'art ». « Quand tu suis des cours à l'académie, en 4 ^e on te demande de suivre des cours d'histoire de l'art. Tu dois quand même t'intéresser à l'art. ça te donne des idées, ça te fais comprendre les différents courants artistiques. J'aimais beaucoup, cette année j'aime beaucoup moins parce que c'est en vidéoconférence et la matière elle n'est pas facile, mais bon je le fais quand même avec plaisir hein ».
<u>PA4</u>	Des activités d'apprentissage culinaire ca oui.
<u>PA5</u>	« Ah non c'est impensable, je suis déjà très contente de ce que je peux faire. Il faut savoir diminuer cette prétention et exploiter au maximum ce qu'on sait encore faire. « Je suis encore très curieuse apprendre, d'apprendre des nouveaux mots. Je m'intéresse beaucoup à l'actualité, j'écoute plusieurs journaux parlés par jour, j'écoute la chronique économique sur l'économie parfois un petit peu trop compliqué pour moi mais je suis encore très curieuse d'apprendre, tout m'intéresse, j'aime bien quand les enfants racontent ce qu'ils ont fait etc etc. Mais comment dire, pas au point de sortir et d'aller à des réunions et tout ça, ce n'est plus de mon âge ».
<u>PA6</u>	« Non rien, on n'a pas spécialement envie »
<u>PA7</u>	« Je n'ai pas la tête à ça » « Je préfère me reposer pour reprendre des forces pour faire une petite promenade ». « Pour le moment ma santé ne me permet pas de m'engager là-dedans ». « Ça fatigue. Je dois pouvoir faire ces choses-là à mon rythme et dans les académies ou autre on vous explique tout et il faut suivre le rythme. Mais je n'ai plus ca, je dois pouvoir faire ca à mon rythme.
<u>PA8</u>	« J'ai fais des cours pour utiliser l'ordinateur et le smartphone pour les moins jeunes. Mais moi je pensais que c'était le début donc j'ai acheté un smartphone sans plus et puis on me dit que je peux suivre mais tous ces gens savaient déjà travailler avec ça. Ils demandaient des choses plus compliquées donc je n'ai pas su suivre ». « Et je suis aussi des cours de conversation française ».

Vie associative et spirituelles / travail

<u>Personne</u>	<u>Informations recueillies</u>
<u>PA1</u>	Bénévolat/association : « Non, je n'en ai pas l'envie »
	Activités spirituelles ou religieuses : « Non merci, franchement non ».
	Centre de jour : « Non » (en rigolant)
<u>PA2</u>	Bénévolat/association : <ul style="list-style-type: none"> - « Non, on sait qu'on peut toujours me demander un service mais je ne pense pas que je sois encore dans une association bénévole » - Vous avez été dans une association bénévole avant ? « Ah oui bien sûr, j'ai été à la tête de l'ONE (au niveau local bien sûr). Il y a environ 20 ans de ça. J'ai été veuve et à ce moment-là il y a beaucoup qui a changé. Quand j'ai quitté ma maison et tout le bazar, je ne savais pas continuer. Ca dépend des choses qu'il y a dans votre vie. Si vous êtes toujours bien et que vous n'êtes jamais malade ça va très bien, si vous devez quitter votre maison, si vous devez déménager, ce n'est pas toujours aussi facile ». - « Ça fait longtemps que je fais des activités bénévoles (d'aide), j'en fais encore. Si quelqu'un vient me demander de l'aide j'aiderai ». - « Non, je ne suis pas membre d'une association, il ne faut pas l'être pour aider les autres ». - « J'ai eu l'habitude de devoir aider [montre un cadre de sa grande famille] »
	Activités spirituelles ou religieuses : <ul style="list-style-type: none"> - « Je suis catholique et je suis pratiquante ». - « J'allais à l'église à pied (avant le covid) ». « C'est n'est vraiment pas compliqué. Je n'ai jamais eu une église loin de chez moi, c'est assez comique » (rire).
	Centre de jour : « Non. Je n'irai pas du tout, je n'ai pas du tout envie. Ce n'est pas du tout mon genre ».
<u>PA3</u>	Bénévolat/association : « Je ne vois pas quand je le ferais. Je me dis que ça éventuellement, quand mes jambes ne sauront plus suivre mon esprit je pense que j'en ferai. Parce que je pense que si tu peux être utile à quelqu'un c'est quand même important, donner c'est important.
	Activités spirituelles ou religieuses : <ul style="list-style-type: none"> - « Moi je suis pratiquante donc en temps normal [hors covid] je vais à la messe toutes les semaines. Et puis j'ai un ami, il est très religieux. De tous mes amis c'est lui compte avant tout. Je sais que je peux compter sur lui, c'est quelqu'un de très proche, de très cher, de très bien ». - L'église elle n'est pas loin de chez moi, elle est à Uccle Centre, et moi j'habite Uccle Centre. Pour ça j'ai facile pour les correspondances, trams bus j'en ai beaucoup. Et même pour aller en ville ce n'est pas difficile pour moi d'y aller ; place de Brouckère, cinéma,..
	Centre de jour : « Non hein dis, je n'en suis pas encore là hein » (rire).

PA4	<p>Bénévolat/association</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je fais partie comme ma petite fille, d'une association musicale et là je suis une dame qui sert les boissons à la répétition ». - « Pour aller à cette activité de la musique on vient me chercher à la maison et ce n'est pas loin, et pour les sorties c'est la même chose. - Aimeriez-vous en faire plus ? « Non pour le moment ça suffit car j'ai ma voisine qui a 90 ans et je suis souvent auprès d'elle. C'est une promesse que j'ai faite à son fils, d'aller prendre soins de sa maman et elle aussi compte sur moi ».
	<p>Activités spirituelles ou religieuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « J'ai fais plusieurs voyages à Lourdes avec le train de malades. - « Je vais parfois à une messe le dimanche matin, ce n'est pas loin de chez moi ».
	<p>Centre de jour : « Ça ne m'intéresse pas »</p>
PA5	<p>Bénévolat/association</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non. Non rien du tout. C'est plus de mon âge, je suis déjà contente de me débrouiller seule dans mon appartement. Pouvoir faire tout ce que je sais encore faire mais chez moi. <p>Activités spirituelles ou religieuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comme je suis catholique et pratiquante j'allais à la messe tous les dimanches qui est tout près, mais maintenant avec le covid je n'y vais plus. Je ne ratais jamais aucuns dimanches. Je suis très fidèle aussi de ce côté-là. J'avais tout sous la main. Maintenant je suis très bloquée physiquement mais très heureuse d'être chez moi et de pouvoir avoir la liberté de faire tout ce que je veux chez moi ». <p>Centre de jour : « Non, j'avais des amis et relations amicales agréables et je ne voyais pas la nécessité d'inclure quelque chose de nouveau ».</p>
PA6	<p>Bénévolat/association</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non, pas de bénévolat. Dans le temps oui mais maintenant c'est fini. On se suffit à soi-même. <p>Activités spirituelles ou religieuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « On va à la messe, on a le choix entre plusieurs églises tout près. - On y va en voiture, c'est trop loin pour y aller à pied. On habite en dehors de la ville, dans la campagne. <p>Centre de jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour le moment non. Plus tard peut-être, un jour à la fois. Là on peut encore s'occuper soi-même, on peut tirer notre plan, on n'a pas de gros problèmes.
PA7	<p>Bénévolat/association</p> <ul style="list-style-type: none"> - « J'ai fait ça dans le temps pendant 20 ans. C'était pour les aveugles, les chiens pour les aveugles. - « Maintenant chaque année je verse un petit quelque chose pour l'association qui s'occupe de ces personnes aveugles pour leur offrir un chien pour les guider ». - « Je ne suis plus actif mais je participe toujours pour aider ces gens-là ». - Satisfait de cette transition et de ne plus être actif ? Oui oui.

	<p>Activités spirituelles ou religieuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Non ça ça ne m'intéresse pas. De temps en temps j'allais à l'église ici avec C mais ça ne m'intéresse pas ». <p>Centre de jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avant « Là où j'allais (centre de service local – néerlandophone) on pouvait aller manger pour X euro, mais il y a des activités aussi. J'ai essayé le yoga mais ça ne va pas, je ne sais pas suivre les mouvements (rire). On jouait aux cartes aussi. - « Je ne sais plus me déplacer pour le moment. Avec les travaux qu'il y a ici, avec la correspondance on ne sait pas arriver au centre » Ce n'est pas très accessible pour le moment ». - « Je ne vais pas commencer à prendre des taxis pour aller là-bas, ça coûterait trop cher. Je peux demander un service une fois 2 fois mais après je dérange » - « J'ai arrêté il y a 2 ans mais j'y allais encore de temps en temps pour jouer aux cartes avec des anciens ». - « Il y a beaucoup de gens qui sont mort, il n'y a presque plus personne » - « Ils font des rendez-vous promenade mais maintenant je ne sais plus suivre, on a déjà dû me reconduire chez moi. Le corps ne suit plus ». - « Oui j'aimerais bien y retourner, parfois ils faisaient des concerts dans ce centre. Pour ça que j'aime bien avec C faire ça aussi, dès qu'elle gagne des places elle me propose qu'on y aille (à des concerts ou autre). Elle gagne assez souvent. Moi je ne suis pas joueur je compte sur elle pour gagner des places »
<p>PA8</p>	<p>Bénévolat/association</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Non je ne l'ai jamais fait mais je regrette » - « Mais financièrement j'ai aidé des personnes selon mes possibilités. Mais je n'ai jamais été membre d'une association, et maintenant c'est trop tard. Je n'ai pas encore essayé mais je pense qu'on me dirait hé madame le temps est passé, il y a un temps pour tout ». - « J'ai toujours aidé là où je pouvais aider mais je n'ai jamais été dans une association » <p>Activités spirituelles ou religieuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je suis chrétienne et de temps à autre je vais encore à la messe. Et je suis croyante ». « L'église n'est pas très loin, au fond de la rue ». - « Oui c'est très intéressant. Quand on sait se déplacer c'est très intéressant. Il y a un tas de choses à faire. Maintenant je me dis j'aurais dû faire ça ou ça mais à un certain moment on n'a pas envie et puis voilà. Et puis l'âge est là. Et puis en vieillissant le temps passe tellement vite. C'est à peine lundi et puis c'est déjà lundi. On dirait qu'on n'a pas eu de vie entre temps. Je pense que ça vient du fait qu'on devient lent ».

Conclusion :

<u>Personne</u>	<u>Impact sur participation</u>
<u>PA1</u>	<p>« Pour moi personnellement non »</p> <p>« Pour certaines personnes je dirais oui : elles peuvent avoir besoin de se déplacer, de ne pas rester chez elle, etc. Par exemple, ma sœur serait malheureuse si elle n'avait pas de voiture car elle aime bien partir ».</p>
<u>PA2</u>	<p>« Je pense que oui. Mais seulement si on ne l'a pas on s'adapte. Il faut s'adapter à la vie et se demander si c'est vraiment utile ».</p> <p>« Pour des choses, il y a besoin d'avoir une voiture. Pour faire des choses utiles. Mais ça dépend pour où hein ». « Quand on a une voiture il faut être en bonne santé ».</p> <p>« La toute première chose pour conduire c'est d'être en bonne santé. Il faut pouvoir s'arrêter à temps et dire non maintenant c'est fini. Il ne faut pas à tous prix vouloir conduire pour dire qu'on sait faire quelque chose ». Mais il faut que son état général soit bon pour faire des choses.</p> <p>Donc si je résume vous c'est plus les problèmes de santé que la voiture qui vous empêche de participer à des activités ? « En partie, en partie mais pas automatiquement ». « Ce n'est pas un problème matériel qui doit vous bloquer pour tout ».</p> <p>Donc si vous étiez en bonne santé vous pensez que vous auriez pu faire beaucoup plus et ne pas avoir de voiture ne vous aurait pas beaucoup changé ? « Non. Mais ça dépend de ce que vous devez faire, d'où vous vivez, de comment vous vivez,.. »</p> <p>« Moi je suis fort aidée par mes enfants mais tout le monde n'a pas ça ». « Les gens qui n'ont personne pour les aider, c'est une grosse différence ».</p> <p>« Il faut tirer son plan avec ce qu'on a en main »</p>
<u>PA3</u>	<p>« Je pense que c'est quand même plus facile d'avoir une voiture. Par exemple j'ai difficile de transporter mes pièces [de céramique], c'est lourd. Et puis quand c'est difficile d'accès c'est quand même plus facile. Mais bon après tu sais faire sans hein »</p>
<u>PA4</u>	<p>« Pour certaines personnes oui mais pour moi non. J'ai tout ce qu'il faut, j'ai facilement des aides, le bus est là et une voiture ça coute cher donc je ne vois pas l'utilité dans mon cas. Quand on a une petite pension ce n'est pas facile.</p> <p>Donc c'est surtout le fait d'avoir un bon réseau social et d'habiter dans un endroit où il y a suffisamment de transports qui est important selon vous ? « Oui c'est ça. Si j'habitais dans les champs là ça serait plus compliqué »</p> <p>« Je suis habituée à ne pas avoir de voiture donc pour moi ça ne change pas beaucoup d'avant ».</p>
<u>PA5</u>	<p>« Ca dépend de l'âge »</p> <p>« Un fois qu'on a plus l'âge de conduire, on vend sa voiture et on est dépendant. Vieillir c'est devenir de plus en plus dépendant des autres. Et il faut avoir l'humilité de l'accepter tout en évitant de profiter. Il faut essayer de déranger le moins possible, c'est comme ça que je vois les choses. Parce qu'il y a des gens qui s'imposent dans tout avec la famille et pour finir la famille s'écarte tellement ils se sentent exploiter au maximum et ça ne va pas ça, ce n'est pas sérieux, ce n'est pas raisonnable ».</p>

	<p>« Évidemment... Si on est en âge de conduire on va voir ses amis, on va faire des courses, on fait des petites excursions etc. Dans la ligne générale dans un d'âge pas précis, je ne parle pas de plus de 80 ans. Oui, évidemment que ça facilite les relations sociales dans tous les domaines. Avoir une voiture c'est une occasion d'échapper à la routine et de rencontrer des gens. C'est une ouverture supplémentaire sur le monde une voiture ».</p>
PA6	<p>« Ah je pense que oui hein. Sans voiture, je parle de l'endroit où on habite. Sans voiture on est vraiment isolés. Il n'y a pas de moyens de transports autre que la voiture ici, pas tout près ».</p> <p>« Il y a des avantages quand même, il y a un bus qui passe le samedi et amène les gens en ville pour le marché. Il y a aussi un service pour le troisième âge, qui fait une fois par semaine les commissions »</p> <p>« Je pense que la première chose à avoir c'est d'avoir une bonne santé. D'être un petit peu mobile quand même. Ca c'est important.</p>
PA7	<p>« Bien oui ça aide beaucoup pour les déplacements hein. Quand j'avais la voiture j'allais plus souvent à la mer. Quand j'allais dans la famille ou voir des amis j'allais en voiture. Tout ça s'est arrêté quand je n'ai plus eu la voiture, alors maintenant j'envoie des cartes pour demander comment ils vont, ce que font les enfants etc ».</p> <p>« La voiture ces temps-ci c'est indispensable, c'est comme les téléphones, vous en avez besoin hein ».</p> <p>C'est plus niveau relations sociales qu'au niveau des activités alors que ça freine ? « Oui les relations sociales oui »</p> <p>« J'arrive à me débrouiller sans voiture parce que j'ai C. »</p> <p>« Je vis normalement même si le corps ne suit plus. Moi sinon je ne peux pas me plaindre parce que je connais des gens qui ne savent plus bouger du tout, qui sont dans leur lit etc etc. J'ai vu ça dans les homes, je pourrais faire un livre là-dessus ».</p>
PA8	<p>« Oui, on sait se déplacer. On ne doit pas toujours dépendre des autres. Il m'arrive souvent de me dire « j'aurais bien fait ça mais je n'ai pas de voiture je ne sais pas y aller »</p> <p>« Par exemple quand il y a quelque chose d'intéressant à faire. Et si on n'a pas de voiture on n'y va pas parce que c'est trop loin et en taxi c'est impayable.</p> <p>« Si j'avais une voiture une voiture ça m'aiderait beeeaaucoup hein ».</p> <p>« Ou pour faire les courses. Moi je dois toujours demander au maraicher qui très généreusement m'aide. Et aussi pour se rendre chez des amis ou des connaissances par exemple ».</p> <p>« Mourir la belle affaire, mais vieillir... » Même si moi je n'ai pas à me plaindre ».</p> <p>« Si j'avais une voiture ça changerait énormément ! Ça c'est réellement un manque. Mais bon à un moment il faut s'arrêter. Et puis j'avais de la facilité, mon mari me conduisait et puis voilà ».</p>