

---

# Le vieillessement

---

Association  
NOUS AUSSI  
2013



ASSOCIATION FRANÇAISE DES PERSONNES  
HANDICAPEES INTELLECTUELLES

## Résumé de nos demandes

Nous voulons **préparer notre retraite**.

Nous avons besoin d'aide.

Nous voulons des informations accessibles sur nos droits, nos ressources et sur les aides.

Nous voulons que nos choix et nos préférences soient respectés.

Concernant nos **ressources**,  
le minimum vieillesse est trop bas,  
ça ne suffit pas pour vivre.

Parfois le vieillissement se fait sentir **avant la retraite**.

Nous voulons pouvoir travailler moins.

Si travailler est vraiment trop dur,  
nous voulons pouvoir arrêter de travailler plus tôt  
et avoir le choix de :

- rester à la maison ;
- rester à l'ESAT pour faire d'autres activités que le travail ;
- faire des activités dans d'autres endroits.

Il faut nous aider dans ces changements.

La section annexe d'ESAT est un bon exemple.

Il ne faut pas oublier ceux qui n'ont jamais pu travailler,  
qui ont plus de mal à s'exprimer.

Quand nous serons à la retraite,  
quand nous vieillirons,  
nous voulons **vivre où nous voulons**.

Nous voulons rester proches de nos familles et de nos amis.

Nous voulons continuer à vivre  
dans notre domicile ou dans notre quartier.

Si nous vivons de façon autonome,  
nous voulons que cela dure le plus longtemps possible,  
avec l'accompagnement de services.

Si nous ne voulons pas rester chez nous,  
nous voulons des solutions,  
qui nous évitent l'isolement  
et qui nous permettent de garder une autonomie.

Il faut nous proposer des solutions différentes  
pour répondre à nos différents souhaits et besoins.

Nous voulons rester en **bonne santé** le plus longtemps possible,  
pouvoir continuer à vivre comme maintenant.

C'est important d'avoir un suivi de santé régulier,  
tout au long de la vie.

Pour cela, il faut rendre la santé moins chère.

Il faut aussi nous accompagner  
pour nous aider à rester en bonne santé.

Les services doivent nous aider.

Nous avons aussi besoin,  
comme tout le monde,  
d'une bonne hygiène de vie.

Nous voulons **profiter de la retraite**  
pour faire plein de choses.

Par exemple, certaines personnes font du bénévolat.

A la retraite aussi c'est important de voir nos capacités.

Nous voulons garder le contact avec nos amis.

Le lien social c'est très important.

Nous voulons continuer à faire des sorties, des activités.

Si nous avons dû mal à trouver une activité,  
il faut nous aider.

# 1. Etre informés et bien préparer notre retraite

Quand nous sommes proches de la retraite,  
nous avons des inquiétudes :

- le changement ;
- l'isolement ;
- l'argent.



Nous sommes inquiets  
parce que nous n'avons pas beaucoup d'informations.

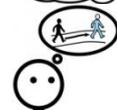


Nous voulons des informations accessibles sur :

- nos droits ;
- les aides pour rester chez nous ;
- les solutions proches de notre domicile actuel  
si nous ne voulons ou ne pouvons plus rester chez nous.



Nous voulons qu'on nous aide à préparer notre retraite,  
en nous écoutant,  
en respectant nos choix et nos préférences.



## 2. Prendre notre retraite et bien vivre

Nous voulons des informations adaptées à chaque personne sur le droit à la retraite et sur les ressources pour comprendre :

- à quel âge nous pouvons partir à la retraite ;
- pourquoi nous n'allons plus toucher l'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH), et ce qui va la remplacer quand nous serons à la retraite;
- combien nous allons toucher de retraite.



Nous voulons de l'aide pour nous aider à faire les démarches avant la retraite et pendant la retraite.



Le minimum vieillesse est trop bas, ça ne suffit pas pour vivre.



Nous voulons être sûrs d'avoir assez pour vivre, par exemple si nous devons payer une maison de retraite un foyer de vie, ou des services à domicile.



Parfois les problèmes de santé, le vieillissement, se font sentir avant la retraite.



Nous sommes plus lents.



Nous avons plus de mal à nous lever le matin.

Nous aimons travailler mais le rythme c'est dur.

Nous avons beaucoup de pression sur nos épaules,  
parfois cela nous stresse.



Il faut que les professionnels acceptent notre fatigue.

Nous voulons pouvoir travailler moins si c'est trop difficile  
et rester quand même à l'ESAT jusqu'à l'âge de notre retraite.



Nous voulons pouvoir en parler  
et travailler à temps partiel sans nous sentir coupable.



Si travailler est vraiment trop dur,  
nous voulons pouvoir arrêter de travailler plus tôt.



Nous voulons avoir le choix de :

- rester à la maison ;
- rester à l'ESAT pour faire d'autres activités que le travail,
- faire des activités dans d'autres endroits.



Il faut nous aider dans ces changements.

Le changement peut nous faire peur.



La section annexe d'ESAT est un bon exemple.



La section annexe d'ESAT permet :

- de moins travailler ;
- de garder l'intérêt pour le travail ;
- de faire d'autres activités, de discuter et de s'ouvrir aux autres ;
- d'arrêter progressivement le travail ;
- de se préparer à la retraite.

Il faut respecter les personnes qui travaillent moins,  
ou qui ne peuvent plus travailler.



Il faut expliquer pourquoi les personnes travaillent moins,  
ou ne travaillent plus,  
pour lutter contre les fausses idées.



Nous ne sommes pas paresseux.

Il est aussi important de ne pas oublier  
ceux qui n'ont jamais pu travailler,  
qui ont plus de mal à s'exprimer.



### 3. Vivre où nous voulons

Quand nous serons à la retraite,  
quand nous vieillirons,  
nous voulons rester proches de nos familles et de nos amis.



Nous voulons continuer à vivre  
dans notre domicile ou dans notre quartier.



Si nous vivons de façon autonome,  
nous voulons que cela dure le plus longtemps possible,  
avec l'accompagnement de services.



Si nous ne voulons pas rester chez nous,  
nous avons entendu parler de plusieurs solutions :



- le foyer de vie ;
- les familles d'accueil
- les appartements groupés avec des animations et des services ;
- les maisons de retraite générales.

Nous voulons des solutions,  
qui nous évitent l'isolement.



Nous voulons des solutions  
qui nous permettent de garder une autonomie.



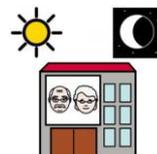
Il faut proposer des solutions différentes  
pour répondre à nos différents souhaits et besoins.



Par exemple,  
souvent ne nous voulons pas aller en maison de retraite,  
où vivent des personnes très âgées et dépendantes.



Quelques uns d'entres nous veulent bien y aller  
si les maisons de retraite nous acceptent et nous accompagnent bien.



D'autres veulent seulement aller  
dans une maison de retraite spécialisée.



D'autres ne veulent pas du tout aller dans une maison de retraite.



Pour ces personnes,  
les familles d'accueil peuvent être une solution.



Les familles d'accueil doivent être bien formées  
au vieillissement et au handicap.



## 4. Rester en bonne santé

Nous savons qu'en vieillissant

Nous pouvons avoir des problèmes de santé.

Parfois ces problèmes de santé arrivent plus vite  
pour les personnes handicapées.

Parfois ils rendent la déficience plus difficile à vivre.

Nous voulons rester en bonne santé le plus longtemps possible,  
pouvoir continuer à vivre comme maintenant.

C'est important d'avoir un suivi de santé régulier,  
tout au long de la vie.

Pour cela, il faut rendre la santé moins chère.

Certains d'entre nous ne se font pas soigner quand il faudrait  
car nous ne pouvons pas faire l'avance des frais.

Nous ne sommes pas entièrement remboursés  
pour les lunettes, les prothèses dentaires, les appareils auditifs.  
Cela nous empêche parfois d'en avoir.

Il faut aussi nous accompagner  
pour nous aider à rester en bonne santé.

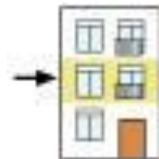
Quand on vit en foyer,  
les AMP ou les éducateurs n'ont pas toujours  
les connaissances médicales pour aider les résidents.  
C'est important qu'il y ait des infirmiers.



Quand on vit en appartement,  
on ne fait pas toujours le nécessaire  
pour aller se faire soigner.

Les services doivent nous aider.

Nous avons aussi besoin,  
comme tout le monde,  
d'une bonne hygiène de vie :  
faire du sport, manger correctement.



## 5. Profiter de notre retraite

Nous sommes aussi contents de pouvoir profiter de la retraite pour faire plein de choses, pour rencontrer de nouvelles personnes, pour s'ouvrir aux autres.



Par exemple, certaines personnes font du bénévolat pour lire des livres dans les écoles maternelles ou distribuer les repas aux restos du cœur.



A la retraite aussi c'est important de continuer à voir nos capacités.



Nous voulons garder le contact avec nos amis, nos collègues quand nous allons quitter l'ESAT.



Nous voulons continuer à faire des sorties, des activités. Le lien social c'est très important.



Nous voulons pouvoir faire des activités en journée même si nous ne vivons pas en foyer de vie.



Si nous avons dû mal à trouver une activité, il faut nous aider pour que nous vivions bien notre retraite.



## **Annexe**

# **Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées en facile à lire et à comprendre**

## **Article 19. Une vie indépendante et faire partie de la société**

Les pays doivent s'assurer que les personnes handicapées peuvent faire leurs choix par rapport à la façon dont elles vivent et la façon dont elles participent à la vie de la société.

Les personnes handicapées peuvent choisir :

- Où elles vivent.
- Avec qui elles vivent.
- Les services d'aide spécialisés dont elles ont besoin y compris l'assistance personnelle.
- Les services habituels et recevoir un bon service.

## **Article 21. Pouvoir dire ce qu'on veut et l'accès à l'information**

Les pays doivent s'assurer que les personnes handicapées peuvent demander et donner de l'information et exprimer ce qu'elles veulent.

Pour ça, les pays doivent :

- Donner l'information de façon compréhensible pour les personnes handicapées, en Facile à lire par exemple
- Permettre d'utiliser la langue des signes ou le Braille ou tout autre moyen de communication.
- Encourager les services publics à avoir de l'information compréhensible.
- Encourager les médias à être accessibles aux personnes handicapées.

## **Article 25. La santé**

Les personnes handicapées ont droit à une bonne santé et ont accès aux services de santé, y compris les plannings familiaux.

Les pays doivent s'assurer que :

- Les personnes handicapées ont accès aux mêmes services de santé que tout le monde.
- Les personnes handicapées ont accès aux services de santé dont ils ont besoin à cause de leur handicap.
- Les services de santé sont proches de là où les gens vivent.
- Les professionnels de la santé offrent les mêmes services aux personnes handicapées qu'à tout le monde.
- Les personnes handicapées ne sont pas discriminées en matière de santé et d'assurance-vie parce qu'elles sont handicapées.

- Les personnes handicapées ne se voient pas refuser des soins ou un traitement parce qu'elles sont handicapées.

## **Article 28. Le niveau de vie**

Les personnes handicapées ont droit à un niveau de vie suffisant pour eux et leur famille.

Cela comprend la nourriture, les vêtements, le ménage et l'eau potable.

Les personnes handicapées doivent pouvoir améliorer leur niveau de vie comme tout le monde.

Les pays doivent s'assurer que :

- Les personnes handicapées ont les bons services et aides nécessaires à leur handicap à un prix raisonnable.
- Les personnes handicapées, et spécialement les filles, les femmes et les personnes âgées, doivent avoir de l'aide pour s'assurer un bon niveau de vie.
- Les personnes handicapées pauvres doivent recevoir l'aide de l'Etat.
- Les personnes handicapées doivent avoir accès aux logements sociaux.
- Les personnes handicapées ont les mêmes droits de prendre leur retraite que tout le monde.