

QU'ATTEND-ON POUR AGIR ?

- **Prenons soin de nous**, de notre corps et de notre esprit. Boostons notre estime personnelle ;
- Allons à la rencontre de personnes de tous âges, **développons les échanges entre les générations** ;
- **Dénonçons les discriminations** :
UNIA au 0800 12 800
Et les **maltraitements** :
Respect Seniors (Wallonie)
au 0800 30 330
et **Ecoute Seniors** (Bruxelles)
au 02 219 56 88 ;
- **Militons** pour défendre nos droits avec le **Gang des Vieux en Colère** :
gangdesvieuxencolere.be ;
- Participons à la **vie locale** et faisons valoir notre point de vue : **Conseils Consultatifs Communaux des Aînés** (via votre commune) / **Villes amies des aînés**.

*“Ce ne sont pas les
vieux qui vont mal,
c’est le regard porté
sur la vieillesse”*

Jean-Jacques AMYOT

L'ASBL LIAGES est une association du réseau Solidaris reconnue en **éducation permanente**. Nous représentons et défendons les droits des personnes âgées depuis **1977**. Notre mission : **militier contre les inégalités sociales et l'âgisme** afin de défendre les intérêts des seniors et de veiller à leur autodétermination et leur émancipation. Pour plus d'informations sur notre structure et nos activités : www.liages.be



@laisselesridestranquilles
#AWORLD4ALLAGE



Ressource : Brochure LIAGES
“Quoi, qu'est-ce qu'il a mon âge ?”

Avec le soutien de :



liages

Vous vous sentez parfois vieux, vieille ?

L'âgisme, parlons-en !



Il est temps de dire
NON à l'âgisme !

Editrice responsable : Maïté Frérotte
Place Saint-Jean 1, 1000 Bruxelles

QU'EST-CE QUE L'ÂGISME ?

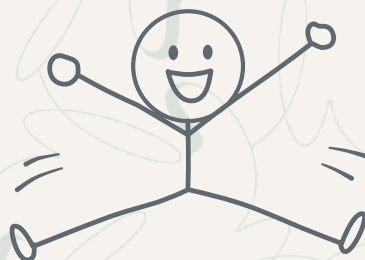
L'**âgisme** se rapporte aux **stéréotypes**, aux **préjugés** et aux **discriminations** à l'égard des autres ou de soi-même **en fonction de l'âge**, quel qu'il soit.



**1 personne sur 3
est victime de
discrimination
liée à l'âge ;
1 personne sur 2
au-delà de 80 ans !**
(Unia, 2025)

L'AVANCÉE EN ÂGE NE DEVRAIT PAS NOUS EMPÊCHER :

- D'avoir **confiance en nous et en nos capacités** physiques et mentales ;
- De nous sentir **bien dans notre corps**, qui se transforme ;
- De faire les **activités qui nous plaisent** et d'entretenir des relations avec les personnes que l'on souhaite ;
- D'avoir une **vie intime et sexuelle** épanouie ;
- De nous **sentir utiles** et pleinement intégr·e·s à la société ;
- D'oser nous exprimer, **défendre nos droits** et nos opinions et **prendre nos propres décisions**.



La structure âgiste de la société fait qu'il est parfois difficile de s'affirmer et de faire respecter nos droits en tant que personne âgée.

Cela d'autant plus que nous ne sommes **pas à égalité face au vieillissement**, qui dépend de facteurs financiers, culturels, éducationnels, génétiques... et qui peut être renforcé par le croisement avec d'autres discriminations (appartenir à une minorité de genre, d'orientation sexuelle, avoir un handicap...).

Pourtant, **lutter contre l'âgisme permettrait d'augmenter son espérance de vie** jusqu'à 7,5 ans ! Et aussi de maintenir une bonne santé et limiter la perte d'autonomie !

