

A L'AUBE DE NOS IDEEES



Association loi 1901 – Siège social : 37 rue de la Halle, 10400 NOGENT-SUR-SEINE – Tél : 03.25.21.89.16. – Email : France-alzheimer-aube@orange.fr

Bulletin interne de liaison et d'information – n°10–Novembre 2019

SOMMAIRE

Nos actions.....2

Soutenir les aidants : Action de Sophrologie

Journée Mondiale Alzheimer

Déjeuner et après-midi détente à Beaulieu

Dossier.....5

Sortie au Parc des félins

Témoignages.....6

Informations supplémentaires.....7

EDITO

Chers lecteurs et lectrices,

Après ce bel été ensoleillé, l'association a repris ses activités pour le grand bonheur de tous.

Nous le savons tous : Septembre rime toujours avec Journée Mondiale et Quête Nationale !

Vous découvrirez l'évènement organisé cette année à l'occasion de cette Journée Mondiale Alzheimer qui met un coup de projecteur non seulement sur cette maladie mais également sur les associations départementales qui travaillent toute l'année pour aider les familles au quotidien.

Une nouvelle action se met prochainement en place à Romilly sur Seine afin de proposer une solution de répit aux aidants. Vous découvrirez plus en détails cette action en partenariat avec la ville.

De plus, nous souhaitons vous présenter deux sorties faites ces dernières semaines : la journée détente à Beaulieu ainsi que la sortie au Parc des félins.

Et comme à son habitude, notre gazette est aussi le lieu des récits et témoignages de nos bénévoles, adhérents ou encore bénéficiaires de la Plateforme de répit.

Alors bonne lecture !

Rachida El Boussaidi, secrétaire coordinatrice

Soutenir les aidants : Un enjeu public



D'après une enquête de l'Association Française des Aidants menée en 2015, 70% des aidants déclarent ne pas s'accorder de temps pour les loisirs, 61% déclarent avoir des problèmes de sommeil depuis qu'ils sont aidants, 63% déclarent avoir des douleurs physiques qu'ils n'avaient pas avant d'être aidant...

Effectivement, la plus grande partie de la prise en charge du proche devenu dépendant repose sur un aidant principal. Bien souvent, les temps de répit deviennent de plus en plus rares. Pourtant, ces moments où l'aidant peut se libérer, sont nécessaires pour assurer le maintien à domicile du proche dépendant.

Offrir davantage de temps de répit aux aidants fait partie d'un des quatre axes du nouveau Contrat Local de Santé de la ville de Romilly-sur-Seine. Plusieurs actions seront menées par différents acteurs du secteur afin de répondre aux enjeux de santé public, dès cette année et jusqu'en 2023.

Dans ce cadre, France Alzheimer Aube met en place des séances de sophrologie pour les aidants. Cette action est proposée à tous les Romillonnais s'occupant d'un proche dépendant, quelle que soit la pathologie du

proche. S'ils le souhaitent, les aidants pourront venir avec leur proche malade car un atelier de mobilisation cognitive sera assuré parallèlement aux séances de sophrologie. Pour optimiser les bénéfices, France Alzheimer Aube proposera des séances de deux heures, tous les quinze jours. Ces séances seront bien entendu gratuites pour les participants.

Pourquoi des séances de sophrologie ? Parce que la sophrologie permet de se détacher du quotidien, se relaxer, se recentrer sur soi et ses besoins, libérer les tensions, se reconnecter avec son corps. Par une pratique régulière, elle a un impact positif sur le quotidien. Les techniques apprises lors des différents exercices permettent de faire face aux situations stressantes et prendre du recul.

Nombreux sont les obstacles qui empêchent ces moments de bien-être : manque de temps, surmenage, stress, sentiment de culpabilité, isolement... Pourtant cela pourrait permettre de retrouver des forces pour faire face aux exigences que demande la prise en soin d'un proche dépendant.

Pour tous renseignements supplémentaires, ne pas hésiter à contacter l'association.



Le 21 septembre 2019, à l'occasion de la Journée Mondiale Alzheimer, l'association France Alzheimer Aube organisait un ciné débat au cinéma Eden de Romilly Sur Seine, avec la projection du film « Floride » qui traite de la maladie d'Alzheimer, suivie d'un échange avec le Dr Haddad, gériatre au GHAM (Groupement Hospitalier Aube Marne). Cependant, suite à un incident technique, le film n'a pu être projeté.

Le débat a quand même eu lieu avec le Dr Haddad, qui dans un premier temps a expliqué ce qu'est la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, puis a évoqué le processus de diagnostic et les aides à mettre en place. S'en est suivi des questions diverses et des témoignages d'aidés et d'aidants.

Ce genre de soirée est un coup de projecteur sur la maladie d'Alzheimer, qui, est encore un sujet tabou. C'est la raison pour laquelle nous tenons à continuer d'organiser des événements tels que celui-ci afin de continuer à en

parler et aider le maximum de personnes

Cette année, le thème de la Journée Mondiale était « une société inclusive » : Ainsi, lors de cette soirée, nous avons dévoilé le nouveau symbole : *« un symbole rassembleur, fédérateur, un signe universel de bienveillance à l'égard des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, un symbole pour afficher son soutien, sa compréhension... un symbole qui montre un état d'esprit, une capacité à s'extraire de ses propres peurs pour refuser de les projeter sur l'autre. Un symbole pour dire « oui, je serai là si tu me le demandes ». Voilà la force de ce symbole, voici l'histoire que nous souhaitons écrire ensemble ! »*

N'hésitez pas à demander votre pin's à l'association et à le porter en soutien aux familles !



Déjeuner et après-midi à Beaulieu

La rentrée part sur les chapeaux de roues : comme chaque année arrive la sortie détente à Beaulieu, aux bords de l'étang « Les hautes Charmes » dans un décor de nature verte où l'on peut se ressourcer.

Une journée de plaisir, de bien être autour d'un repas avec nos bénéficiaires : il y avait 26 personnes, très contentes de venir partager ce moment ensemble, de se rencontrer, de se retrouver pour certains et de discuter.

Malheureusement le beau temps n'était pas au rendez-vous, cette fois-ci nous n'étions pas installés sous la tonnelle aux abords de l'étang car il y avait trop de vent.



Au menu ce jour : nous avons dégusté une paëlla aux fruits de mer et viande.

Les bénéficiaires ont mangé dans le chalet en bois, qui n'a malheureusement pu contenir toutes les personnes présentes. Ainsi, les autres personnes se sont installées sur la terrasse, malgré le vent, le soleil était au rendez-vous et nous a réchauffé le cœur mais aussi le corps.

Après le repas, différentes activités ont été proposées : de la marche pour les téméraires, des jeux de société ou de la pétanque pour les plus joueurs.

Chacune et chacun a pu choisir selon son envie.



Le premier groupe est allé faire le tour de l'étang et sur le retour, ont participé à un jeu de quille en bois.

Le deuxième groupe est resté sur la terrasse pour faire des jeux de société tout en discutant, et le troisième groupe a improvisé un jeu de plein air, puis des parties de pétanque.



Beaucoup de rires, d'amusement, un bon moment de détente que nous avons passé dans cet endroit sympathique. Tout le monde était ravi, le sourire aux lèvres, les yeux écarquillés de pouvoir se poser un instant dans un lieu, à l'écart du bruit urbain, juste les oiseaux et le vent claquant sur les feuilles des arbres.

Malheureusement la journée passe trop vite quand on profite de passer un bon moment !

Il est l'heure de rentrer et de raccompagner les bénéficiaires à leur domicile grâce au minibus loué auprès des services de la ville de Nogent sur Seine.

Une chose est sûre : nous reviendrons l'année prochaine aux beaux jours afin de passer une journée tous ensemble.

Chantal Rodrigue, AMP



Petit clin d'œil sur l'automne :

Rébus :



me
. ? .
Se

se



sa
. ? .
ta

se à



Questions : Quel est l'auteur de cette phrase ? Quelle est le titre de la chanson ? Qui a interprété cette chanson ?

Réponse :

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle. Ecrit par Jacques PREVERT et chanté par YVES MONTANT dont le titre est LES FEUILLES MORTES.

Sortie au Parc des félins



Quelle belle journée, très ensoleillée, nous avons passé le 20 septembre dernier en partenariat avec la résidence Louis Pasteur de Romilly Sur Seine, au parc des félins de Lumigny-Nesles-Ormeaux, près de Melun.

Après un accueil visant à nous présenter, à notre arrivée, l'organisation du parc et les consignes à respecter, nous consommons, bien installés à l'ombre, le pique-nique emporté individuellement.

Ensuite pas de temps à perdre !

La découverte d'une partie du parc a lieu tout d'abord en train : les animaux, formidablement visibles dans leur enclos sont très très proches de la voie ferrée : en pleine sieste ou en mouvements pour les tigres, ou en plein repos en groupe pour le lion entouré de ses lionnes. Ils se laissent tous bien admirer.



Le circuit en train sensibilise les visiteurs à la protection de la nature, de l'environnement et de manière plus générale de notre planète, avec en fin de parcours, quelques mises en scènes bien réussies.

Puis, pour les personnes les plus valides, le groupe poursuit la visite à pieds : rencontre avec les lémuriers et à nouveau avec le tigre blanc bien en mouvement.



Les moins valides (deux personnes) profitent de la projection en 4D : un petit film familial qui présente un mignon petit tigrion à la découverte de son environnement, confronté parfois à certains dangers. Les fauteuils sur lesquels nous sommes assis se déplacent, penchent légèrement en avant et nous entraînent dans les images au cœur de l'écran. Quelques effets se font sentir au niveau des jambes...nous réservant des émotions et sensations assez inattendues.

Après un second tour de train après la projection, pour les non marcheurs, tout le monde se retrouve autour des tables sur la terrasse du parc pour partager un petit goûter ; l'heure du retour approche...

Une visite et quelques achats à la boutique du parc s'imposent pour certains avant de réintégrer le car, toutes et tous heureux de rentrer avec plein de belles images en tête.

Martine Goutor, en collaboration avec Claudine Dumenil, bénévoles.

TEMOIGNAGES

6

Déjeuner Chez Françoise :

« Juillet, voilà la période de détente et c'est le moment où j'ai pris l'habitude, avec mon époux, de faire un repas champêtre pour apporter aux personnes du groupe de parole un moment de détente, qui cette année, a été particulièrement réussi, dû au bon temps et à un aidant qui a mis de l'ambiance au son de son accordéon.

A tous nous disons un grand merci pour votre bonne humeur et à l'année prochaine. »

Françoise, aidante assistant au groupe de parole

BULLETIN D'ADHÉSION ANNÉE 2019 Particuliers

A retourner à : FRANCE ALZHEIMER AUBE, 37, rue de la Halle 10400 - NOGENT-SUR-SEINE

Numéro d'adhérent :

Nom, Prénom :

Adresse : Code Postal : Ville :

☎ : @ :



Adhésion 36 €



Don

Règlement :

Par chèque à l'ordre de France
Alzheimer Aube

En espèces



En application de la loi du 06 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des informations vous concernant, en vous adressant à notre Association. Les noms, prénoms et adresses de nos donateurs sont communiqués à nos services et aux organismes liés contractuellement avec France Alzheimer. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises, merci de cocher cette case ☐

Les cotisations sont déductibles des impôts sur le revenu à hauteur de 66 %. Un reçu fiscal vous sera adressé.

BULLETIN D'ADHÉSION ANNÉE 2019 Professionnels

A retourner à : FRANCE ALZHEIMER AUBE, 37, rue de la Halle 10400 - NOGENT-SUR-SEINE

Numéro d'adhérent :

Etablissement :

Adresse : Code Postal : Ville :

☎ : @ :



Adhésion 65 €



Don

Règlement :

Par chèque à l'ordre de France
Alzheimer Aube

En espèces



Mandat administratif



En application de la loi du 06 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des informations vous concernant, en vous adressant à notre Association. Les noms, prénoms et adresses de nos donateurs sont communiqués à nos services et aux organismes liés contractuellement avec France Alzheimer. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises, merci de cocher cette case ☐

Les cotisations sont déductibles des impôts sur le revenu à hauteur de 66 %. Un reçu fiscal vous sera adressé.

AGENDA

CAFE MEMOIRE

Mercredi 30 octobre : Ateliers de Sophrologie pour les aidants

Mercredi 27 novembre : Les soins bucco-dentaires chez les seniors

GROUPE DE PAROLE ROMILLY

Jeudi 7 novembre

Jeudi 5 décembre

GROUPE DE PAROLE TROYES

Lundi 18 novembre

Lundi 16 décembre

FORMATION AUX AIDANTS à La Chapelle Saint Luc (Ehpad Les Géraniums):

Mardi 24 septembre de 9h30 à 12h – Connaître la maladie d'Alzheimer

Mardi 15 octobre de 9h30 à 12h – Accompagner au quotidien

Mardi 5 novembre de 9h30 à 12h – Communiquer et comprendre la personne

Mardi 26 novembre de 9h30 à 12h – être l'aidant familial

Mardi 3 décembre de 9h30 à 12h – Les aides possibles

Prochaine Formation aux aidants à Romilly sur Seine : début 2020

Site internet

www.francealzheimer.org/aube