

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°11–SEPT 2020

EDITO

Chers lectrices et lecteurs,

C'est une période bien difficile et compliquée que nous venons de tous vivre. Cette épidémie va continuer à marquer nos vies, nos échanges les uns avec les autres et surtout elle va continuer à marquer notre quotidien. Pendant ces mois passés tous confinés, l'association a essayé, du mieux possible, de maintenir des liens en proposant des suivis téléphoniques.

Puis, lors du « déconfinement », nous avons voulu reprendre les sorties petite à petit en veillant à la sécurité de tous, mais surtout pour retrouver notre vie associative. Même si plusieurs sorties ont dû être annulées tel que le séjour vacances...et cela est tellement dommage !

Maintenant il va falloir vivre avec ce virus et construire ensemble notre quotidien. Je vous laisse parcourir notre journal et découvrir les témoignages de certains d'entre vous pendant cette période si étrange.

SOMMAIRE

Témoignages.....2

Nos Actions.....4

- Crise du Covid-19 : quelles actions mises en place
- Le déconfinement
- La Médiation Artistique

Rappels.....6

Informations supplémentaires.....7

Alors bonne lecture !

Rachida El Boussaidi, secrétaire coordinatrice

Chacun a vécu son confinement de différente manière. Pour certains, rien n'avait changé, pour d'autres le ciel leur est tombé sur la tête ! Nous avons voulu partager certaines expériences et ressentis, parfois bouleversants, à travers ces quelques lignes :

Sandra (aidante) :

« La période de confinement a été pour nous une période très difficile à vivre. Notre papa, atteint de la maladie d'Alzheimer, n'a pas pu intégrer un ehpad. Notre maman s'est retrouvée seule à gérer son mari malade et de plus en plus difficile. Expliquez à un malade avec cette pathologie, de ne plus sortir, quand on sait que l'errance est le premier signe de la maladie, impossible de lui expliquer l'obligation d'avoir une attestation de sortie, de périmètre et d'horaire à respecter. Il a même été verbalisé malgré des documents attestant de sa pathologie.

Après une semaine passée avec mes parents à mon domicile, il a été décidé de l'hospitaliser pour stabiliser son état. Depuis le 14 avril, date à laquelle ma sœur et moi avons dû mentir et prétexter un rendez-vous médical, nous avons laissé notre papa à Brienne le Château, en clinique, sans même pouvoir lui dire au revoir ou le serrer dans nos bras pour le rassurer.

A ce jour, je ne l'ai eu au téléphone qu'une seule fois. Même si nous appelons chaque semaine à tour de rôle, le manque se fait de plus en plus dur à vivre. Nous avons tous hâte que son état soit stable afin qu'il puisse intégrer un ehpad pour y couler des jours paisibles. Nous faisons au mieux pour prendre soin aussi de notre maman, qui au vu de tout ce qu'elle a surmonté, se retrouve seule pour affronter cette nouvelle vie sans son mari à ses côtés. »

Paulette (aidé) :

« Le confinement ne m'a pas gêné : je sortais pour faire quelques pas l'après-midi près de la maison. Il ne m'a pas touché dans ma vie de tous les jours, aucune différence, ni changement de comportement qui pouvaient générer des difficultés dans les actes de la vie. Par exemple, mettre le masque lors des sorties, je ne le fais pas parce que j'en ai pas envie. Je garde une distance de sécurité.

Pendant le temps du confinement, mon mari faisait les courses comme d'habitude, sans que je sois présente. Pour lui, je n'ai pas vu qu'il y avait un confinement. »

Claudette (aidé) :

« Je n'ai pas vu, ni ressenti de changement dans ma vie quotidienne pendant le confinement. Je me suis rendue à la supérette de mon village au lieu de me rendre à la grande surface de Romilly. Je n'oubliais pas l'attestation de sortie ; plusieurs modèles m'ont été transmis par la mairie. Mes activités journalières étaient les mêmes, avant, pendant et après le confinement. Pendant cette période, j'ai préparé le jardin (labour et semis). Le confinement ne m'a pas dérangé. »

André (aidé) :

« Suppression de la liberté !

Cela m'a fait penser à la guerre pendant les bombardements où nous étions à l'abri dans les caves ou les abris artificiels fabriqués par nous-mêmes avec des fagots et traverses de chemin de fer.

Ce confinement m'a rappelé des périodes tristes avec la famille, mes parents et mon frère.

Pendant ces deux mois, j'ai eu la chance d'avoir un jardin et de pouvoir y aller pour me sentir moins enfermé. La solitude m'a pesé : de ne pouvoir voir et parler à personne. Je ne résonne plus, un poids sur mes épaules dont on ne voit pas la fin.

Privé de ne pouvoir aller où je voulais.

Je suis content de retrouver ma vie d'avant sans imposer des règles de confinement, tout en respectant les règles d'hygiène. »

Jacques (aidant) :

« Mon ressenti pendant le confinement : ça n'a pas changé notre vie au quotidien. Ma femme étant malade, nous ne recevions personne, ni les enfants, ni les petits enfants. Cela nous a énormément manqué.

Pour les promenades, il fallait une autorisation et même pour les soins et la pharmacie. Ces documents à écrire pour chaque déplacement, nous faisions donc nos courses sur place dans notre petit pays. »

Marie-Claire (aidante) :

« Depuis le 17 mars, Raymond est rentré d'un mois d'hospitalisation. Ça a été très dur ! Je devais rentrer le bois de chauffage seule. Mon fils est venu pour m'aider.

Puis en regardant la télévision, le président nous dit que nous sommes en guerre : interdit de sortir, les sorties avec un papier, 1 heure aux courses, chez le docteur, pas de visites.... Ma fille devait se marier au mois de juillet mais le mariage a été annulé car pas de réunion de plus de 10 personnes.

En voiture, une personne au volant et l'autre derrière.

Ce fut horrible !

Puis des souvenirs me reviennent de ma maman qui me dit étant petite pendant la guerre qu'ils faisaient des échanges pour avoir du beurre et des œufs. « Des échanges ! »

Et les masques : je me suis mise à coudre 60 masques pour mes enfants. »

Lysianne (aidante) :

« le confinement a été dramatique en ce qui concerne papa car il allait 4 jours par semaine en accueil de jour et là, rester à la maison sans sortir, il n'a pas compris pourquoi j'ai dû lui retirer ses clefs, lui qui n'est pas fuyard. Il a perdu pour ainsi dire la parole : j'ai dû le placer en ehpad car il mettait sa vie en danger : fausse route (il a fait 10 jours d'hôpital pour cela), pour se coiffer il prenait le rasoir etc... En résumé s'il avait continué à aller en accueil de jour je suis certaine qu'il n'aurait pas régressé comme cela. »

Huguette (aidé) :

« La prison (maison) ! Rester seule à la maison, sans visite, seule pendant le confinement Je restais à la maison les ¾ du temps. Les courses journalières, pour le journal, avec un masque qui ne tenait pas.

J'ai vu mon fils mais je n'ai pas vu mes petits-enfants.

Le temps défile sans s'en rendre compte.

J'essayais d'élargir mon puzzle, mes mots croisés, mon crochet calée dans le fauteuil. Je me disais que tout allait s'arranger. Je m'ennuyais par la solitude.

J'aurais aimé sortir, faire des promenades en petit groupe.

Pendant ces deux mois, le fauteuil était mon seul lieu de vie pour regarder la TV.

Le virus me faisait penser à la guerre pendant les alertes de bombardement. Enfermée dans la maison et personne dans la rue.

Ce virus m'a fait me souvenir les bruits de la guerre et des souvenirs d'enfant avec mes parents et mes frères.

Je souhaite que la vie d'avant revienne. Le bruit des véhicules, les voisins dans leurs jardins. »

Raymond (aidé) :

« Le confinement :

C'était gênant pour les courses. Autrement pas de sortie. Le club de Maizières à l'arrêt.

Heureusement qu'il y avait la cour derrière la maison et le jardin. Je me reposais après les repas. J'ai cueilli les cerises.

Le confinement ne m'a pas trop embêté car j'avais des petites occupations dans le jardin. Le plus gênant était de pouvoir sortir quand on voulait.

La reprise était plus agréable, mis à part de ne pouvoir aller au club et de faire des activités en groupe. »

Nicole (aidante) :

« Le confinement :

83 ans, mon mari Alzheimer, c'est dur !!

Espérons qu'il n'y aura pas de seconde vague.

J'ai vite cessé de m'accrocher aux actualités télévisées qui me « tuaient le moral », même si je pense que mesurer notre situation par rapport à d'autres m'était nécessaire.

Bravo aussi pour le téléphone : « le fil de la vie » était là, mais l'absence de contacts humains m'était dure.

Sensation de silence, poids de l'inaction, inquiétudes pour les uns et les autres, pour l'avenir mondial...

Mais ne nous plaignons pas : nous avons un jardin et le CCAS m'avait indiqué un commerçant romillons pour nous livrer un minimum d'épicerie, d'alimentation.

Ouf la vie reprend ! »

Crise du Covid-19 : les actions mises en place :

Face à cette crise sans précédent que nous avons vécu, l'association France Alzheimer Aube a dû stopper net ses activités et fermer ses bureaux. Les salariés ont été en télétravail pour certaines ou en chômage partiel pour d'autres.

Cependant, nous avons voulu répondre au mieux à l'urgence de certaines familles et garder un lien avec d'autres, ou encore tendre l'oreille aux aidés seuls et isolés. Pour cela, les salariés et bénévoles se sont mobilisés pour proposer un soutien téléphonique aux familles pour leur prodiguer des conseils et les orienter au mieux.

Nous avons également proposé à nos bénéficiaires et adhérents d'écouter Alzheimer La Radio : il s'agit de la seule radio à ce jour traitant exclusivement de la thématique Alzheimer et maladies apparentées. L'objectif est simple : informer les auditeurs, leur donner des conseils pratiques mais aussi partager la connaissance des experts (bénévoles ou professionnels) à travers une large grille de programmation.

Cette radio entend également susciter le débat et les échanges. Une dimension interactive symbolisée par l'espace Commentaires vous permettant de partager points de vue, interrogations, coups de gueule et autres témoignages.

Vous pourrez retrouver et écouter cette radio à l'adresse suivante :

<https://radiofrancealzheimer.org/>

Rachida El Boussaidi, secrétaire coordinatrice

Le « déconfinement »

Le confinement a été une véritable épreuve pour certains, notamment pour les personnes vivant seules et pour les aidants ayant à leur charge un proche dépendant.

D'autre part, ce qui a été ressenti comme un véritable manque c'est le fait de ne plus voir les membres de sa famille, ses amis,...

La soudaineté de ce confinement, cet isolement prolongé, le manque d'activité, l'épidémie et les chiffres alarmants de nouveaux cas, a engendré beaucoup d'anxiété chez nos bénéficiaires.

Nous avons, comme beaucoup de partenaires, associations ou structures d'accueil,... soutenu psychologiquement à distance les aidants et leurs malades. Mais le constat que nous avons pu faire à l'issue de ce confinement, c'est que cette période difficile a eu un impact sur nos bénéficiaires, dramatique dans certaines situations (aggravation de la maladie, développement des troubles du comportement, placement précipité, épuisement extrême des aidants qui n'avaient plus de solutions de répit, décès d'un proche...)

Nous avons attendu le déconfinement avec beaucoup d'impatience, même si nous savions que ce ne serait plus tout à fait comme avant.

Progressivement, à partir du 11 mai, nous avons repris les visites à domicile avec toutes les précautions que cela imposait auprès de notre public fragilisé.

Nous avons organisé à nouveau des activités de groupe en petit comité et en extérieur.

Certains n'avaient pas mis le pied dehors depuis plusieurs mois.

Ces sorties ont permis de renouer socialement, d'échanger sur le vécu de chacun, mais aussi de se changer les idées.

Nous avons voulu vous faire partager une de ces sorties post-confinement !

Notre association avait planifié depuis des mois, avec l'aide de nos bénéficiaires, une journée « convivialité » à Troyes, prévue le 1 juillet. Nous avons tenu à maintenir cette sortie, car tous avaient envie de se retrouver et partager ce moment ensemble.

Ce projet est issu de l'atelier de mobilisation cognitive où se réunissent régulièrement 6 personnes de Troyes et alentours. Rapidement, au sein de ce groupe, une forte dynamique s'est créée, et des liens d'amitié se sont noués.

Les participants de ce groupe et leurs conjoints se sont beaucoup impliqués dans ce projet.

Au fil des différentes visites, des souvenirs ont ré-émergés chez nos bénéficiaires troyens qui ont eu plaisir à partager des anecdotes. Ce fut à la fois un temps culturel et de détente.

Puis, quelques jours après, nous avons demandé aux participants d'écrire quelques phrases sur cette journée. L'aspect culturel a beaucoup compté, notamment pour un de nos rédacteurs !

Myriam Heinrich, psychologue

Le matin : Visite de la cathédrale Saint Pierre et Saint Paul

Article rédigé par Francis

Elle fait 114 m de long, 28,5 en hauteur, 1500 m de vitraux classés.

Sa construction (1208) s'est fait sur plusieurs siècles et n'a jamais véritablement été achevée puisque la tour Saint Paul ne se verra jamais élevée (faute de financement).

Elle recèle un trésor se trouvant dans une salle voûtée à droite du chœur contenant 260 objets sacrés. Ce trésor a été constitué suite au pillage des palais d'Istanbul, pendant la quatrième croisade.

Durant la révolution, 800 kg d'or ont été prélevé dans ce trésor. Une partie a été reconstituée par des dons et par des fouilles archéologiques.

En 1420 « le honteux » traité de Troyes qui donne la couronne de France à Henry V d'Angleterre est signé dans la cathédrale.

Finalement, Jeanne d'Arc obtiendra l'allégeance de la ville pour bouter les Anglais hors de France. En 1536, Denis Bolori, qui a mis au point des ailes articulées, s'est envolé de la Tour St Pierre et s'est écrasé à Saint-Parres-aux-tertres.

A midi : Déjeuner à la Cafétéria La Fontaine :

Article rédigé par Annie

Très bon accueil

Menus bien présentés

Grand Choix

Fonctionnement très bien explicité

Mesures d'hygiène très respectées en raison du covid 19

Un repas très conviviale et surtout très décontracté avec une journée très agréable, pas trop chaude.

L'Après-midi : Visite du parc de Fouchy :

Article rédigé par Francis Le parc est composé de plusieurs espaces : les étangs, le parc animalier et floral, les aires de jeux.

Il y avait des canards, des chèvres. Et également des pintades, faisans, canari, perruches dans deux grandes volières et un aquarium d'eau douce.



Médiation Artistique :

Comme l'année passée, nous avons proposé des séances de médiation artistique sur le thème de l'autoportrait. Pour mieux vous rendre compte du travail de nos artistes, nous vous invitons à aller visionner la vidéo des séances de médiation artistique effectuées en 2019 avec la sculptrice Natacha Roche Fontaine de l'association « Les Amis du musée Camille Claudel ». Cette vidéo a été réalisée et montée par Natacha Roche elle-même qui a fait un super travail. Voici le lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=9qUSuRy4wI0>

Epicerie solidaire

L'épicerie solidaire a été créée en 2015 et s'est beaucoup développée dans les ehpad ces deux dernières années.

Nous vous rappelons qu'elle est accessible à tous nos bénéficiaires.

Il y a un grand choix d'articles alimentaires (biscuits, conserves, produits secs, boissons non alcoolisées...) et non alimentaires (produits d'hygiène, d'entretien, de cosmétiques, bazar, accessoires de coiffures, vêtements, baskets...) disponibles au sein de notre épicerie selon les arrivages.

Vous aurez accès à des produits de marque et de qualité à des prix moins onéreux que ceux pratiqués dans les grandes surfaces.

Toutefois certaines conditions sont à remplir afin de pouvoir accéder à ce service : bien sûr tous les bénéficiaires de la Plateforme de Répit, les adhérents de l'association, les bénévoles, ainsi que les personnes ouvrant droit à l'APA, aux revenus modestes.

Vous trouverez ci-contre un bon de commande avec les produits arrivés dernièrement.

N'hésitez pas, si vous êtes intéressé, à nous le renvoyer rempli, accompagné du règlement ou à passer commande directement par téléphone au 03.25.21.89.16.

Bon de commande :

Désignation	Prix unitaire (en €)	Quantité	Prix total (en €)
Lessive liquide L'Arbre Vert - 2L (30 lavages) 	4		
Gel Lavant L'Arbre Vertaux extraits d'Argan (mains corps cheveux) - 1L 	2,50		
Gel douche Le Petit Marseillais Orange bio et Pamplemousse - 650mL 	2.10		
Gel douche Yves Rocher Bois et Agrumes - 200mL 	1		
Crème Douceur Visage et Corps Yves Rocher à la Camomille – pot de 125mL 	1		
Culottes Always discret Taille 6 – paquet de 8 	3		
Protection TENA Taille M – paquet de 9 	3		
Mousse à Raser – peaux normales – 250mL 	0.80		
Liquide Vaisselle à la pomme – 500mL 	0.80		
Brosse à dent Aquafresh - médium 	0.60		
Dentifrice Méridol à l'eucalyptus 	0.80		
TOTAL			

Pour ceux qui n'ont pas encore pris leur adhésion :

BULLETIN D'ADHÉSION ANNÉE 2020 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 :

Téléphone : @ :

☐ 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 2020 Professionnels

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

Numéro d'adhérent :

Nom, Prénom :

Adresse : Code Postal : Ville :

Téléphone : @ :

☐ 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.

AGENDA

CAFE MEMOIRE à Romilly Sur Seine

Mercredi 30 septembre : La Plateforme YOOPIES

Mercredi 28 octobre : Soins des pieds chez les Seniors

Mercredi 25 novembre : Les Troubles cardio-vasculaires

Mercredi 16 décembre : Aménagement de l'Habitat

Site internet

www.francealzheimer.org/aube

GROUPE DE PAROLE ROMILLY :

Jeudi 3 septembre

Jeudi 1er octobre

Jeudi 5 novembre

Jeudi 3 décembre

FORMATION AUX AIDANTS à LA CHAPELLE SAINT LUC :

Mercredi 23 septembre

Mercredi 7 octobre

Mercredi 21 octobre

Mercredi 4 novembre

Mercredi 18 novembre

Mercredi 2 décembre

SEANCES DE SOPHROLOGIE à ROMILLY :

Les lundis 7, 21 et 28 septembre

Les lundis 5, 12, 19 et 26 octobre

Les lundis 2, 16 et 30 novembre

Les lundis 7 et 14 décembre