

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°12-2021

EDITO

Chers lectrices et lecteurs,

Nous voilà tous rentrés de congés pour reprendre nos activités diverses.

Vous avez un petit aperçu de ce qui a déjà été proposé à nos bénéficiaires, notamment un séjour vacances au Morvan, qui a ravi les participants.

Deux nouveaux projets ont vu le jour cette année : l'ouverture d'une Halte Relais itinérante à Aix en Othe et Estissac et un jardin thérapeutique à Saint Maurice aux Riches Hommes.

Comme chaque année, qui dit rentrée de septembre, dit organisation de la Journée Mondiale Alzheimer : rendez- vous à ne pas manquer **le 21 septembre prochain !**

Je vous souhaite une bonne lecture et attends vos retours pour notre prochaine gazette qui se veut être le reflet de nos valeurs et de nos engagements à être au plus près des familles.

A bientôt !

Rachida El Boussaidi, secrétaire coordinatrice

SOMMAIRE

Nos actions.....2

Séjour Vacances

Halte Relais

Jardin Thérapeutique

Dossiers.....5

Journée Mondiale Alzheimer 2021

Musée Caché

Suppléments.....7

Formations professionnelles

Informations supplémentaires...8

Séjour Vacances

Du 14 au 18 juin dernier, France Alzheimer Aube a organisé un séjour-vacances à Brazey en Morvan.

Tout en tenant compte des consignes sanitaires, il nous semblait nécessaire d'organiser quelques jours d'évasion.

Dix personnes y ont participé : aidants, aidés, bénévoles.

Durant ce séjour, nous avons fait des excursions « nature », des sorties culturelles, différents ateliers découverte mais surtout chacun a pu se détendre et

mettre de côté un quotidien bien lourd.

Ce séjour s'est déroulé dans la bonne humeur, la convivialité et l'entraide.

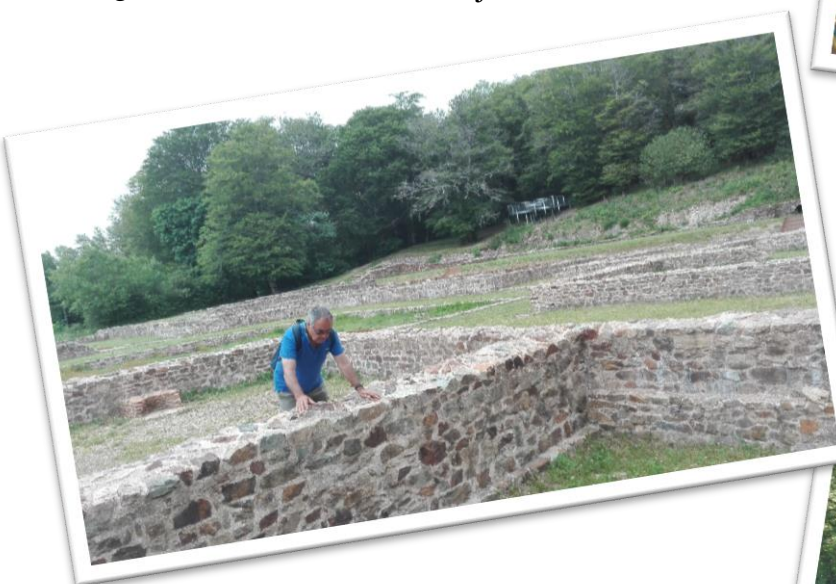
Nous avons logé dans un gîte « La Coperie » situé dans une ferme en pleine campagne, jalonnée par de jolies collines sur lesquelles paissent des moutons dans de grands pâturages, entourés de forêts. Pas loin se trouve le lac des Settons.

Un grand merci à nos bénévoles pour leur présence et leur aide.

Myriam Heinrich, psychologue



Les 3 bénévoles encadrants le séjour



Visite du site archéologique de Bibracte



Activité artistique



Ouverture d'une nouvelle Halte Relais

Une Halte relais itinérante a été mis en place sur les communes d'Aix en Othe et Estissac, une après-midi par semaine le jeudi de 14h30 à 16h30.

Sur ce secteur il n'y avait pas d'actions France Alzheimer proposées aux familles.

Ainsi les bénéficiaires peuvent participer à une séance dans une commune et la semaine suivante dans l'autre ville.

Ces ateliers sont encadrés par Chantal RODRIGUE, AMP et notre bénévole Claudine DUMENIL. Ces animations sont proposées aux aidants et aidés, personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées et vivant à leur domicile.

Nous proposons divers ateliers : Jeux de sociétés et de mémoire, mobilisation cognitive, activités sensorielles, activités manuelles,...

C'est un lieu d'accueil et d'écoute proposé aux aidés et aidants pour un moment d'échange, de soutien, de loisirs, de plaisir et de convivialité, qu'ils peuvent partager ensemble et avec le groupe, afin de créer un dynamisme autour de différents ateliers.

La Halte relais permet de sortir de chez soi, de rompre l'isolement, de rencontrer d'autres

personnes, de favoriser la vie sociale et relationnelle de l'aidé et l'aidant, et de pouvoir rompre la monotonie du quotidien.



Tous ces ateliers et animations vont avoir des objectifs thérapeutiques.

Le professionnel sera présent pour aider et accompagner l'aidé. Chaque atelier sera adapté à la personne, afin qu'il ne soit pas mis en échec, et ne se sente inutile. Il sera valorisé et encouragé dans chaque action. Nous savons que plus rapidement sont mises en place ces solutions de répit, plus longtemps le maintien à domicile sera possible.

L'aidant peut voir que l'aidé s'investit dans les activités adaptées et en tire des bénéfices.

Ce moment permet aussi à l'aidant de prendre conscience que l'aidé peut bénéficier d'activités collectives en dehors de sa présence et de passer le relais en toute confiance à une tiers personne pour souffler un peu si il le souhaite et pouvoir se reposer, penser à lui et s'occuper de lui en faisant d'autres activités à l'extérieur.

Chantal Rodrigue, AMP

→ Petite recette fraîche :

VERRINE BETTERAVE ET BOURSIN (pour 12 verrines environ) :

INGREDIENTS



- 500 g de betteraves cuites
- 200 g de Boursin
- 2 échalotes
- sel, poivre

Coupez les betteraves en morceaux et placez-les dans le bol de votre Blender. Épluchez les échalotes et ajoutez-les dans le bol. Ajoutez également le Boursin. Salez et poivrez.

Mixez le tout jusqu'à obtention d'une mousse homogène

Versez la préparation dans des verrines et placez 1 heure au frais avant de déguster.

Pour une recette plus gourmande et un bel effet, surmontez ces verrines d'une quenelle de chèvre frais ou de Boursin. Décorez les verrines avec un brin de persil ou de ciboulette. Voilà de quoi bluffer vos convives à coup sûr !

Clarisse Berthe nutritionniste, stagiaire étudiante diététicienne

Jardin Thérapeutique

Dans le cadre de l'appel à projet « actions innovantes », France Alzheimer et maladies apparentées finance depuis plusieurs années, différentes actions. Cette année, l'Union nous a proposé le projet « Jardin Thérapeutique » auquel France Alzheimer Aube a souhaité répondre.

Pour rappel, en 2019, la Fondation d'entreprise Georges Truffaut initiait pour la première fois une opération d'arrondi en caisse au profit de France Alzheimer et maladies apparentées au sein des magasins Truffaut. Cette opération avait permis en 5 semaines de collecter plus de 65 000 €, destinés à financer le développement de l'action des jardins thérapeutiques au sein des associations départementales France Alzheimer.

Pour cela, l'Union nationale avait également noué un partenariat avec l'entreprise Verdurable, qui développe des jardinières à but thérapeutique, mobiles et réglables en hauteur, pouvant être disposées à l'intérieur comme à l'extérieur, rendant ainsi la pratique du jardinage accessible à toutes les associations, même celles ne disposant pas de grand local ou de grand espace extérieur.

Fort du succès de la 1^{ère} édition, l'opération d'arrondi en caisse a été renouvelée en 2020 dans les 65 magasins Truffaut présents en France. Ainsi, entre le 1^{er} septembre et le 4 octobre 2020, ce sont plus de 51 000 € qui ont été collectés afin de continuer le déploiement des jardins thérapeutiques.

Pourquoi un jardin thérapeutique ?

Offrir un espace de rencontre et de partage autour d'une activité conçue et adaptée pour les personnes vivant la maladie à des stades différents.

- Mobiliser leurs capacités cognitives et sensorielles préservées
- Procurer un sentiment de bien-être et le plaisir de pratiquer une activité qu'elles ont aimé par le passé
- Encourager leur autonomie et la prise d'initiative et favoriser l'estime de soi
- Maintenir le lien social et faciliter les échanges et le partage

Les bénéfices recherchés :

Exercé par un professionnel formé, le jardin thérapeutique est un espace vert dont l'aménagement est adapté aux personnes atteintes de troubles cognitifs. Il permet de stimuler les sens et de préserver les capacités cognitives existantes (sens de l'équilibre par la marche, le toucher, sensations du soleil, de la pluie, des odeurs...). C'est également un lieu de partage et d'échanges qui permet de maintenir une vie sociale.

Ainsi, en partenariat avec la résidence Bois Lancy située à Saint Maurice aux Roches Hommes, nous avons lancé ce projet, avec comme chef de projet notre bénévole Françoise Canon Roger qui a à cœur de s'investir dans ce dernier.

« Le jardin thérapeutique a commencé par un bel après-midi du début du mois de juin. Les quatre jardinières étaient arrivées et nous nous sommes retrouvés à l'Ehpad Bois Lancy pour commencer les plantations avec l'aide de Stéphane, le jardinier. Il y avait trois résidents de l'Ehpad et trois bénéficiaires de France Alzheimer Aube, Laurence, l'animatrice et Alicia la psychologue, Myriam et Françoise. Les groupes se sont formés spontanément et chacun a participé à l'installation des plantes dans les bacs remplis de terreau où chacun avait plaisir à plonger les mains. Cela sentait bon les plantes aromatiques : la menthe, la sarriette, la verveine ; les couleurs des géraniums et des célosies étaient vives sous le soleil et il faisait bon toucher les douces feuilles de sauge et la chevelure du carex. Pendant les trois séances suivantes, nous avons suivi l'évolution du bac consacré à la récolte : la maturation des tomates cerise et la formation des poivrons, et nous avons garni une grande jardinière fixe avec de nouvelles plantes et quelques légumes. Nos activités ont intéressé d'autres résidents qui se sont même chargés du suivi de l'arrosage. À l'heure du goûter, au milieu du jardin, l'ambiance était joyeuse et détendue. Vivement que nous nous retrouvions en septembre pour nos séances d'automne ! »



Françoise Canon Roger, bénévole

Journée Mondiale Alzheimer : Mardi 21 Septembre 2021

« L'arbre à souhaits »



Après cette crise sanitaire qui a été difficile à vivre pour bon nombre d'entre nous, nous avons décidé de se remotiver collectivement. Pour cela, nous allons organiser, pour la Journée Mondiale, un événement rassembleur et fédérateur afin de rappeler à toutes les familles que nous sommes là, à leurs côtés.

Cet événement tournera autour d'un arbre, support de l'action collective.

Nous nous sommes rapprochés de la mairie de Nogent Sur Seine, afin de disposer gracieusement d'un arbre planté. Mme Le Maire a répondu positivement à notre demande.

Ainsi, cet arbre sera le support de cet événement. En effet, nous inviterons le grand public à aller accrocher à

ses branches une carte sur laquelle ils auront écrit une pensée, un souvenir heureux, un souhait pour les personnes malades et leurs familles ou encore un dessin pour les plus jeunes. Ils repartiront avec un goodies en lien avec notre boussole, ce symbole maintenant bien connu de soutien et de solidarité aux personnes Alzheimer : enveloppes ensemencées, pins ou porte-clefs... De plus, pour marquer le coup, un ciné-débat aura lieu le vendredi 24 septembre à 18h30 au cinéma de Nogent sur Seine, avec la projection du film « Floride ».

Alors n'oubliez pas de venir nombreux **le mardi 21 septembre** à Nogent Sur Seine ainsi que le vendredi 24 septembre au cinéma !!!

→ **entrée fraîche :**

TABOULE DE CHOU-FLEUR :

Pour 4 personnes :

INGREDIENTS



- 1 chou-fleur
- 2 belles tomates
- 1 botte de menthe
- 1/2 concombre (250g)

Lavez et séchez votre menthe. Retirez les feuilles du chou-fleur et râpez-le à l'aide d'une râpe à main. Déposez le chou-fleur râpé sur une feuille de papier cuisson humide et faites cuire 10 minutes au cuiseur vapeur. Mélangez le

couscous de chou-fleur avec le concombre et les tomates coupés en petits dés et la menthe. Salez, poivrez et dégustez.

ASTUCES : pour un couscous de légumes chaud, ajoutez des carottes, navets et radis entiers que vous ferez cuire avec le chou-fleur râpé... ajoutez de la coriandre et un filet d'huile d'olive.

Clarisse Berthe nutritionniste, stagiaire étudiante diététicienne

Musée Caché

Cet été, la ville de Nogent Sur Seine souhaite mettre à l'honneur le patrimoine culturel du territoire, et le rendre accessible à tous.

Pour atteindre cet objectif, les Associations nogentaises ont été sollicitées.

Plus de 80 objets historiques et/ou artistiques ont été présentés à une trentaine d'Associations, invitées à sélectionner un de ces objets pour mettre en avant la quintessence de chacun d'eux.

Ce choix devait reposer sur l'émotion émanant de l'objet, de son esthétique, plutôt que sur une connaissance approfondie de ce dernier.



Il pouvait s'agir d'objets archéologiques, de peintures, de sculptures, ou encore de dessins.

France Alzheimer Aube a participé avec beaucoup d'enthousiasme à ce projet. Ainsi certains bénéficiaires et bénévoles se sont réunis une première fois pour présélectionner une dizaine d'objets puis une seconde fois pour faire le choix définitif.

Lors de cette dernière séance, deux médiateurs culturels du musée se sont déplacés pour nous renseigner sur les dix objets présélectionnés : lieu de découverte, mode de fabrication, utilité, histoire, ancien propriétaire...

Notre équipe, après de nombreux échanges, s'est décidée pour une statue d'un lutteur grec.

Effectivement, nous trouvons des points communs entre ce lutteur et les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer : un combat extrêmement difficile les attend, qui demande une préparation et du soutien de l'entourage.

Finalement, les participants de chacune des Associations ont été pris en photo avec l'œuvre choisie. Cette exposition temporaire peut se visiter librement au parc Flaubert de Nogent sur Seine jusqu'au dimanche 19 septembre 2021.

Myriam Heinrich, psychologue

Formations professionnelles

Une des missions de l'association France Alzheimer Aube est de former les professionnels de santé. Ainsi, chaque année, nous proposons un catalogue de formations professionnelles à destination des soignants en ehpad.

Avec la crise sanitaire, nous avons privilégié les formations en intra afin de faciliter l'organisation et la mise en place des mesures sanitaires et ne pas favoriser la propagation du virus.

Nous faisons appel à des formateurs externes afin de proposer des thématiques diverses et variées :

- Prévention du Burn Out Professionnel
- La Bienveillance
- Gestion de la fatigue au Travail : approche sophrologique
- La Maladie d'Alzheimer et les troubles cognitifs
- L'accueil d'un résident et de sa famille (enjeux, préparation, organisation, évaluation)
- Animation pour personnes atteintes de troubles mnésiques (stimulation, prévention des troubles du comportement, organisation, créer son matériel, en individuel ou en collectif)
- Construction et suivi des projets de vie individualisés, pourquoi et pour quoi faire (les lois, les possibilités, l'organisation possible, comment assurer le suivi)
- Comment le malade Alzheimer voit le monde (les symptômes et leur retentissement sur la personne, sur sa manière d'être, et l'évolution dans le temps)
- La maladie d'Alzheimer : quelles étapes pour quelles évolutions de la prise en charge.
- Affectivité et sexualité de la personne âgée (le besoin, le désir, et le positionnement professionnel)
- Psychologie de la personne âgée (évolution psychologique de l'être humain avec le retentissement de l'âge)
- Le vieillissement normal et pathologique, ses conséquences dans la relation
- Le travail avec les proches dans la maladie d'Alzheimer
- L'Aggressivité chez la personne âgée

Si vous êtes intéressés par l'une des formations professionnelles présentées ci-dessus, n'hésitez pas à nous contacter afin de vous transmettre un devis et le programme complet par :

téléphone : 03.25.21.89.16

mail : francealzheimer10.formation@gmail.com

BULLETIN D'ADHÉSION ANNÉE 2021 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 2021 Professionnels

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

Numéro d'adhérent :

Etablissement :

Adresse : Code Postal : Ville :

Téléphone : @ :



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

GROUPE DE PAROLE ROMILLY

Jeudi 9 septembre

Jeudi 7 octobre

Jeudi 4 novembre

Jeudi 2 décembre

GROUPE DE PAROLE TROYES

Lundi 18 octobre

Lundi 15 novembre

Lundi 13 décembre

CAFE MEMOIRE ROMILLY

Mercredi 29 septembre : Présentation du CDHU (Conseil Développement Habitat Urbanisme)

Mercredi 27 octobre : Education Thérapeutique du Patient

Mercredi 24 novembre : La Conduite des Seniors

Site internet

www.francealzheimer.org/aube