



## Le mot du président

### **BONNE ANNEE**

Les fêtes sont désormais derrière nous, mais toute cette nouvelle année est devant nous. Pour certains, il y aura de durs moments à passer, des moments de découragement, de sentiment d'abandon.

Depuis bientôt 7 ans, nous nous efforçons d'aider les proches de malades d'Alzheimer, par nos conseils, nos formations, nos cafés-mémoire® ou café-convivialité, nos participations aux forums organisés par différentes instances ornaïses.

Mais peut-être êtes-vous incompris par vos propres enfants ou frères et sœurs qui sont dans le déni.

Nous pouvons vous aider : n'hésitez-pas à nous consulter.

Rendez-vous en page 11 : vous y découvrirez la définition d'un bénévole...

Je vous souhaite une

**Bonne et heureuse  
Année 2019**

Etienne Trouplin

## Sommaire

1. Le mot du président
2. Informations utiles
3. Séjour-vacances départemental
4. Du nouveau à Domfront
5. France Alzheimer a fêté Noël
6. France Alzheimer Orne sur France 3
7. Changeons le regard sur la maladie
8. Notre site internet fait peau neuve
9. Le coin des Anglais
10. Les séjours-vacances France Alzheimer
11. Le bénévolat – Les adhésions
12. France Alzheimer, c'est aussi la radio

**Nouveau : adhérez et faites vos dons en ligne**

<https://www.helloasso.com/associations/france-alzheimer-orne/adhesions/bulletin-d-adhesion-a-france-alzheimer-orne>

Journal des adhérents de France Alzheimer Orne  
52, Bd du 1<sup>er</sup> Chasseurs – 61000 ALENCON  
Siret: 802 145 912 00027

Dépôt légal = N° Issn 2429-0904

Directeur de la publication : Etienne Trouplin

Conception : France Alzheimer Orne

Rédaction : Etienne Trouplin

Crédit photos : France Alzheimer Orne

France 3 Normandie-Caen

Imprimé par nos soins

France Alzheimer Orne est Adhérente de l'Union Nationale des associations Alzheimer et maladies apparentées

## ACCUEIL à ALENCON

Du lundi au vendredi de 13 h 30 à 16 h 30

52, boulevard du 1<sup>er</sup> Chasseurs

(immeuble MSA)

61000 ALENCON

Tél : 02 33 82 63 32

Courriel : [France.alzheimer.61@gmail.com](mailto:France.alzheimer.61@gmail.com)

Site : [francealzheimer.org/orne](http://francealzheimer.org/orne)

## Accueil et Écoute



### ARGENTAN

2<sup>ème</sup> lundi et 4<sup>ème</sup> mardi

De 10h à 11h

Hôpital d'Argentan

47, rue Aristide Briand



Terry WRIGHT, accueil en Anglais

Téléphone : 09 67 87 15 60

Mail : [thewrightskmt@hotmail.co.uk](mailto:thewrightskmt@hotmail.co.uk)



## Café-Mémoire®

### ALENCON

1<sup>er</sup> **mercredi** du mois

de 14 h 30 à 16 h 30

Bar chez K'Tea

32, boulevard de Strasbourg

## Café-Mémoire®



### MORTAGNE

2<sup>ème</sup> **vendredi** du mois

de 14 h 30 à 16 h 30

Bar « Au Comptoir »

17 rue Ste Croix

## Café-Convivialité

### DOMFRONT

4<sup>ème</sup> **lundi** du mois

de 14 h 16 h

Bar de la Tour

28, rue de la gare



## Sophrologie

Le jeudi matin, de 10h – 11h

Réservé aux aidants de malades d'Alzheimer

Participation financière demandée

(Hors vacances scolaires)

Animation:  
**Patricia Boisnard**



**Pat Sophro**  
Un temps pour vous.

# Séjour vacances répit à Douvres la Délivrance

La vie avec la maladie ne doit pas se limiter au domicile. C'est pourquoi cela mérite bien des vacances, véritable parenthèse dans le parcours de vie avec la maladie : promenades, moments de convivialité, activités de loisirs en groupe apparaissent comme des éléments à part entière de la prise en soin de la personne malade mais aussi et surtout de l'aidant.



Ces initiatives à l'extérieur du domicile sont sources de plaisir partagé, d'interactions humaines et d'intégration sociale.

**Du 5 au 7 septembre 2018**, 3 couples et 3 aidants concernés par la maladie, ont posé leurs valises à la « Maison d'accueil Notre Dame » de DOUVRES LA DELIVRANDE dans le Calvados pour un court séjour de répit. Ce fût l'occasion de découvrir un site chargé d'histoire et un territoire tout en contraste entre mer et campagne.....

Tout au long du séjour, les familles ont pu compter sur l'accompagnement de l'équipe de 6 bénévoles, et en plus, d'un bénévole différent chaque jour ; ils ont eu par ailleurs la visite du Président et de l'initiatrice de ce projet, qui, pour cause «d'accident», n'a pu se joindre au groupe et a été remplacée au dernier moment.

***Ces quelques jours organisés par la section France Alzheimer Orne ont offert aux familles un temps pour se ressourcer, tout en participant à des activités récréatives et ludiques adaptées***



***Le bien être des participants  
est l'objectif de ces mini-séjours***

Opération réalisée grâce au soutien financier de



Union Nationale  
**France Alzheimer**  
et maladies apparentées



**Lions Club «Le Point des Ducs»**  
d'Alençon



**Boulangerie Papillon**  
«Aux délices des Ducs»  
55, rue du Collège





## Domfront : France Alzheimer à votre rencontre

Depuis quelques mois, le CLIC du Bocage souhaitait nous accueillir.

Nous avons donc mis en place, dès le mois de mai 2018, une permanence, le 4<sup>ème</sup> lundi du mois, de 11 h à midi, dans les locaux du CLIC

Lors de la journée Repo'Sante organisée par les CLIC des trois bocages normands à Ger (50), j'ai pu rencontrer quelques couples dont deux étaient inscrits au séjour-répît de France Alzheimer Orne, et auquel ils ont participé.

Afin de maintenir le contact, nous avons décidé de proposer un « café convivialité », ces mêmes lundis, de 14h à 16h, au Café de la Tour.

Un autre couple vient régulièrement dans ce lieu d'échanges où nous passons de bons moments de partage, de jeux, de détente, autour d'un verre et d'un gâteau.

Vous serez les bienvenus si vous souhaitez nous rejoindre.

Agnès Bedel



## Domfront : Soirée rencontre le 31 janvier 2019



*« Pour vous, c'est un acte de bénévolat, pour eux une joyeuse parenthèse »*

----- **LE JEUDI 31 JANVIER 2019** -----

A 19H à la salle ROUGEYRON à la mairie de Domfront en Poiraise (61700)

Organisée par les étudiantes en licence professionnelle Responsable de secteur services à la personne à l'IUT de DAMIGNY



Ne pas jeter sur l'avis de la mairie

Avec les étudiantes de l'IUT d'Alençon, en licence « Service à la personne », France Alzheimer Orne organise une soirée sur la maladie d'Alzheimer.

Les bénévoles répondront à vos questions sur la maladie, les aides pratiques, financières et sur le soutien moral. Leurs témoignages seront illustrés par des courts métrages explicatifs.

Tout ceci en partageant la galette des Rois.

Vous êtes aidant et avez besoin de réconfort, de conseils, venez nous voir.

Vous avez un peu de temps de libre, venez rejoindre notre équipe de bénévoles.

**Salle ROUGEYRON**

**Mairie de Domfront, à 19 heures.**

Nous remercions la Municipalité qui met gracieusement cette salle à notre disposition.



## Première participation au Marché de Noël Solidaire d'Alençon



Toute la journée du dimanche 9 décembre, les bénévoles de France Alzheimer Orne se sont succédé sur le stand de l'association, proposant des objets fabriqués ou décorés par eux-mêmes, ainsi que des confitures maison.

En plus de la vente dont le profit nous permet de venir en aide aux familles de malades d'Alzheimer, cette journée a été riche de rencontres et d'échanges.

## Café-mémoire® : des cadeaux de Noël aux participants



Au Café-mémoire® d'Alençon

Grâce à la participation de l'association «Dons solidaires», nous avons pu distribuer aux participants des cafés-mémoire de décembre une pochette de produits de beauté Yves Rocher qui ont réjoui tout le monde.

Merci à  **DONSSOLIDAIRES** &  **YVES ROCHER**  
Donner > Distribuer > Partager



Au Café-mémoire® de Domfront



Pour les familles anglaises aussi

## Au plus près de vous, dans les forums



Forum du CLIC du Bocage  
La Ferté-Macé, 13 octobre 2018



Forum SEPIA de l'Hôpital  
Alençon, 11 octobre 2018



Forum du CLIC Centre Orne  
Alençon, 19 octobre 2018

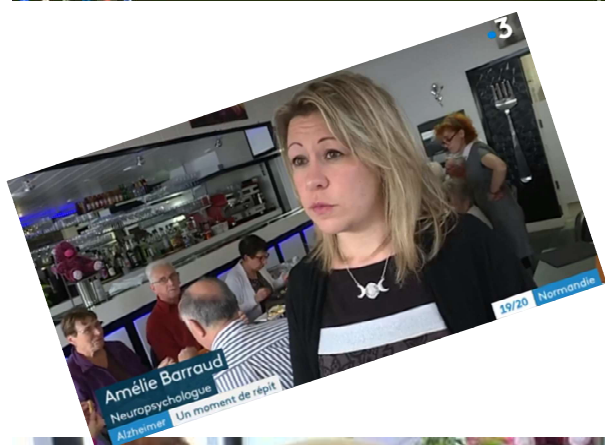


# Quand France Alzheimer Orne a les honneurs de France 3 Normandie Caen



Le 7 novembre 2018, une équipe de France 3 Normandie est venue rendre compte de notre activité « Café mémoire » d'Alençon.

Ce reportage a été diffusé un mois plus tard, le 5 décembre, jour du Café mémoire de décembre et journée des bénévoles.



© captures d'images 



# Ensemble, changeons le regard sur la maladie



Pour France Alzheimer et maladies apparentées, il était grand temps de combattre activement les préjugés qui pèsent sur les personnes malades, d'aller à l'encontre des idées-reçues que véhiculent la maladie... C'est parce que la vie continue après le diagnostic qu'il est important de poser sur les personnes vivant la maladie un regard bienveillant et plus juste.

En 2018, l'Association a mené une campagne nationale de sensibilisation avec pour leitmotiv:

**«France Alzheimer, vous aider à toujours profiter de la vie».**

***Décortiquons un peu ce slogan qui nous amène à porter un nouveau regard sur la maladie***

- « Vous », ce sont les personnes vivant la maladie, mais aussi les proches aidants.

- « Toujours », c'est pour signifier qu'il y a une continuité. Nous aimons profiter de la vie avant la maladie, nous pouvons toujours en profiter pendant la maladie.

- Quand on est malade, c'est continuer à faire ce que l'on a toujours aimé faire : se promener dans la forêt, savourer des croissants, bricoler, jouer du piano.



- Quand on est un proche aidant, c'est aussi prendre du temps pour soi.

- Quand on est un membre de la famille, c'est être convaincu qu'il reste encore plein de bons moments à vivre ensemble.

- Quand nous ne sommes pas directement concernés, c'est porter un nouveau regard sur la maladie, bienveillant, solidaire et inclusif.



ACTUALITÉ

Revivez les Rencontres France Alzheimer 2018 en vidéo !

<https://www.francealzheimer.org>  
Rencontres France Alzheimer

**Cette année encore, les Rencontres France Alzheimer ont attiré un public nombreux, le 11 décembre dernier à la Maison de la Chimie à Paris. Vous n'avez pas pu y assister ? Retrouvez les six séances plénières en vidéo !**



# Notre site internet a fait peau neuve

Notre site internet s'est modernisé en 2018. Profitant de la mise à jour du site de l'Union nationale France Alzheimer et maladies apparentées, toutes les associations nationales ont bénéficié d'une page dédiée qui vous donne les informations propres à l'Orne.



[www.francealzheimer.org/orne](http://www.francealzheimer.org/orne)

Voici la page d'accueil de notre site

Vous y trouverez toutes les informations utiles

La ligne blanche du haut est celle de l'Union nationale

La maladie - L'Association – Nos actions – Nos formations  
– Nous soutenir

La ligne verte est celle de France Alzheimer Orne

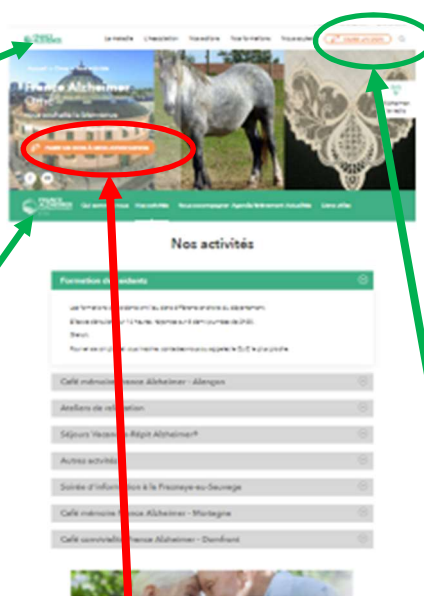
Qui sommes-nous ? – Nos activités – Nous accompagner –  
Agenda/Évènement – Actualités – Liens utiles

**Nouveau**

**Vous pouvez faire  
un don en ligne**

**À France Alzheimer  
Orne**

**À l'Union Nationale**





The France Alzheimer's Orne English speaking group meet on a Wednesday every six weeks at Centre d'Accueil de Jour, La Ferté Macé. The centre is very well equipped to provide a safe and welcoming environment for our group. We have been meeting since May 2018 at this venue.

The objective of our group meetings is to provide information about the issues surrounding Alzheimer's whilst living in France. It also provides the opportunity to talk to other carers who are in similar situations and share coping techniques. We play music that is of a past era, and encourage singing. We offer arm chair exercises and simple table top games.

Coffee, tea, fruit juices and biscuits are served throughout the time we are there, which is 1100 to 1400.

It is an important venue to maintain and have set out the following 2019 dates:

|             |              |
|-------------|--------------|
| 06 February | 04 September |
| 20 March    | 16 October   |
| 01 May      | 27 November  |
| 12 June     | 18 December  |
| 24 July     |              |

Le groupe anglophone de France Alzheimer Orne se rencontre le mercredi toutes les six semaines au Centre d'Accueil de jour Aloïs, à la Ferté-Macé. Ce centre est très bien équipé pour fournir un environnement accueillant et sécurisé pour notre groupe. Nous nous y rencontrons depuis mai 2018.

L'objectif de nos réunions est de fournir des informations sur les questions concernant la maladie d'Alzheimer aux personnes qui vivent en France. C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres aidants qui sont dans des situations semblables et d'échanger des bonnes pratiques. Nous faisons de la musique et chantons des airs d'autrefois. Nous faisons des exercices assis et des jeux de société simples.

Nous nous réunissons de 11h00 à 14h00 et partageons café, thé, jus de fruits et biscuits pendant ce temps.

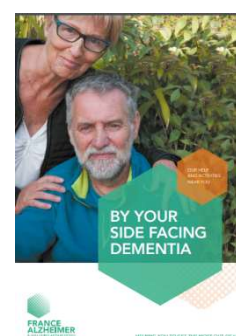
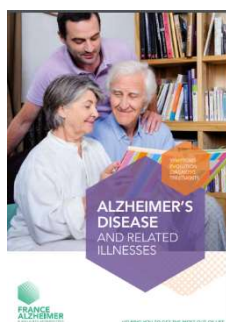
C'est un rendez-vous important à maintenir.

**Three brochures have been translated into English**  
**Download them on our web site**

**Alzheimer's disease and related illnesses** (Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées)

**Preventing carer exhaustion** (Prévenir l'épuisement de l'aidant) :

**By your side facing Dementia** (Ne restez pas seul face à la maladie)



**France Alzheimer**  
**Helping you to get the most out of life**

# Les séjours vacances France Alzheimer



Le catalogue 2019 des séjours vacances est sorti. Cette année, tous les adhérents l'ont reçu à domicile.

De Munster à La Rochelle, sur la Côte d'Azur ou en Bretagne, au bord de mer, à la montagne ou à la campagne, le choix est vaste. Cette année, d'avril à octobre, 17 séjours vacances sont proposés par l'association France Alzheimer et maladies apparentées.

## Les plus proches de l'Orne sont

- Cabourg (14), en séjour DÉTENTE pour les aidants et personnes malades avec des activités séparées le matin et communes l'après-midi
- Mur de Bretagne (22), en séjour SOLO pour les aidants uniquement

Le dossier d'inscription est à demander par téléphone au 01 42 97 53 51 ou à télécharger sur le site **[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)**



ALAIN

« Leur montrer qu'elles ne sont pas seules, les écouter, leur donner des conseils pratiques ou les orienter constituent déjà une forme de thérapie contre une maladie qui isole. »

Alain, bénévole de France Alzheimer Orne, mais aussi dans les séjours vacances, témoigne et nous fait profiter de photos prises à Cabourg en septembre 2018





En ce début d'année, n'oubliez pas de renouveler votre adhésion.

Elle vous permet de participer à nos activités et de recevoir la revue Contact.

Elle nous permet de faire fonctionner l'association, au service des malades d'Alzheimer et de leur famille.

## LE BENEVOLAT

L'étymologie latine du mot "bénévole" nous éclaire sur le sens de cette activité. Le mot latin "benevolus" vient en effet de "bene" qui évoque le "bien", et de "velle" qui renvoie au verbe "vouloir".

Le bénévole « vous veut du bien », gratuitement, sans compensation financière, juste rémunéré par le sourire que vous lui faites.

En cette époque où tout se paye, tout se monnaie, qu'est-ce qui lui prend de donner son temps à des gens qu'il ne connaît pas ?

Pourquoi, alors qu'on « se parle » par écrit via des SMS organise-t-il des rencontres dans des cafés pour discuter autour d'une table ?

Non pas parce qu'il a du temps à perdre, mais plutôt du temps à donner, le bénévole veut rendre aux autres le soutien qu'il a obtenu quelques années auparavant ou plus simplement être utile et aider ceux qui en ont besoin.

Retrouvez-nous lors des activités que nous organisons pour vous.

Et venez nous rejoindre, pour à votre tour, apporter de la chaleur aux autres.



Bonne et heureuse  
Année 2019

## Année 2019 BULLETIN D'ADHESION

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

C.P. .... Ville : .....

Tél : .....

@ : .....

☐ Adhésion : 34 €

☐ Don libre : .....

☐ Adhésion personne morale : 75 €

L'adhésion est valable jusqu'au 31 décembre de l'année en cours.

Vous recevrez **la revue Contact**

éditée par l'Union nationale France Alzheimer.

**Chèque à libeller à l'ordre de  
France Alzheimer Orne**

**52, boulevard du 1<sup>er</sup> Chasseurs – 61000 ALENCON**

Date : .....

Signature

En application de la loi du 6 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 cotisations et dons sont déductibles des impôts. Un reçu fiscal vous sera adressé.

## NOUVEAU

Adhérez ou renouvelez votre adhésion, directement en ligne grâce au paiement sécurisé sur helloasso

<https://www.helloasso.com/associations/france-alzheimer-orne/adhesions/bulletin-d-adhesion-a-france-alzheimer-orne>



# France Alzheimer, c'est aussi la RADIO



<https://radiofrancealzheimer.org/live/1-Alzheimer-la-radio>

**Alzheimer la radio : savoir pour mieux faire face et vivre avec la maladie**

L'information est aujourd'hui au cœur de la lutte contre la maladie. C'est pourquoi France Alzheimer et maladies apparentées a fait de l'information et de sa diffusion l'une de ses missions essentielles.

**La dernière initiative en date se nomme : Alzheimer la radio.**

Allez découvrir la seule radio à ce jour traitant exclusivement de la thématique Alzheimer et maladies apparentées. Elle vous informe, vous donne des conseils pratiques mais aussi partage la connaissance des experts à travers une large grille de programmation.

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

**Écoutez notre chronique bimensuelle**



*«Quand s'envolent les souvenirs»*

2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois

12h30 et 18h30

## Nos partenaires

