

Le mot du président

Une année difficile, d'une teneur jusqu'alors inconnue, s'est terminée.

2021 a commencé, sans que nous soyons plus avancés.

Ne perdons pas espoir. Même si nous sommes restreints dans nos déplacements, par des couvre-feux ou des confinements, rien ne nous empêche de préparer l'avenir tel l'arbre dont poussent les feuilles au printemps pour lui permettre de croître.

Plaçons cette nouvelle année sous le signe de l'arbre, jeune scion que nous planterons ou arbre bien enraciné que nous adopterons:

La journée mondiale du 21 septembre 2021 symbolisera le renouveau et s'ancrera dans l'avenir tel un arbre dans la terre.

Sommaire

1. Le mot du président
2. Informations
3. La symbolique de l'arbre
4. La journée SEPIA
5. L'exposition des étudiantes de l'IUT
6. Les lycéens de Mézen et le Lions Club
7. Les séjours à Fondettes
8. «Ensemble c'est mieux» sur France 3
9. Les cafés mémoire dans les jardins
10. Les séjours-répît
11. L'A.G. et l'avenir de France Alzheimer
12. The English corner
13. Connaissez-vous le R.S.V.A ?
14. Qu'est-ce que le CLIC ?
15. Renouvelez votre adhésion
16. La COVID 19 : quelques rappels

Journal des adhérents de France Alzheimer Orne
52, Bd du 1^{er} Chasseurs – 61000 ALENCON
Siret: 802 145 912 00027
Dépôt légal = N° Issn 2429-0904
Directeur de la publication : Etienne Trouplin
Conception : Etienne Trouplin
Rédaction : France Alzheimer Orne
Crédit photos : France Alzheimer Orne

Imprimé par nos soins

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



VOUS AIDER A TOUJOURS PROFITER DE LA VIE



Bureau Ouvert

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

52, boulevard du 1^{er} Chasseurs

61000 ALENCON

Tél : 02 33 82 63 32

Mail : France.alzheimer.61@gmail.com

Site : francealzheimer-orne.org

Café-Mémoire®

ALENCON

1^{er} mercredi du mois
de 14 h 30 à 16 h 30
Bar chez K'Tea
32, boulevard de Strasbourg

En attente de reprise

MORTAGNE

2ème vendredi du mois
de 14 h 30 à 16 h 30
Bar « Au Comptoir »
17 rue Ste Croix

En attente de reprise

DOMFRONT

4ème lundi du mois
de 14 h 16 h
CLIC DU BOCAGE
28, rue de la gare

En attente de reprise

Accueil et Écoute

L'AIGLE

3ème lundi du mois
de 10 h 30 à 11 h 30

Hôpital de l'Aigle
Hall d'accueil

En attente de reprise

Accueil et Écoute

DOMFRONT

3ème lundi du mois
De 11 h 00 à 12 h 00

Permanence du CLIC
Hôpital de Domfront

En attente de reprise



Terry WRIGHT

Accueil en Anglais

Téléphone : 09 67 87 15 60

Mail : thewrightskmt@hotmail.co.uk

La symbolique de l'ARBRE

Pour célébrer la journée mondiale 2020, nous devions proposer la comédie musicale « Made in Normandy », avec la troupe « À l'Unisson ».

La situation sanitaire ne nous a pas permis de monter cette action.

Nous espérons pouvoir organiser ce spectacle en septembre prochain, à l'occasion de la journée mondiale Alzheimer 2021.

Mais nous voudrions également donner un rayonnement supplémentaire à cette journée.

Avec le Conseil départemental de l'Orne, la Communauté Urbaine d'Alençon, la Communauté de Communes de la Vallée de la Haute Sarthe, environ 25 municipalités ont signé avec France Alzheimer Orne la Charte « Ville aidante » dans le cadre de la dynamique « Ensemble pour une société inclusive » installée depuis plus d'un an par France Alzheimer et maladies apparentées.

Cette dynamique est, dans le contexte de crise sanitaire actuelle, d'autant plus essentielle, et nous les remercions de cet engagement fort pris à nos côtés.

Nous avons le désir de fédérer les communes signataires de la charte « Ville aidante » afin de faire une fête autour d'un arbre. Mais les autres communes pourront bien sûr profiter de l'occasion pour rejoindre les mairies signataires.

Le 21 septembre prochain, chacun d'entre nous, associations et élus de la République, aurons un rôle majeur à jouer afin de garantir la reconnaissance et le soutien nécessaires aux personnes en difficultés cognitives et à leurs proches aidants.

A l'occasion de cette journée si particulière, France Alzheimer ambitionne de s'adresser à l'ensemble des concitoyens, autour de souhaits rédigés par toutes et tous à l'attention des personnes malades et de leurs familles. Ces souhaits seront accrochés à un arbre, symbole de vie, d'ancrage familial et de solidarité.

Le projet de loi « grand âge et autonomie » sera l'occasion de grands débats politiques autour de la place des plus vulnérables dans notre société. Profitons-en pour qu'ensemble, à notre échelle, nous puissions rendre visible l'invisible et lutter contre la déshumanisation engendrée par les préjugés et idées reçues sur la maladie d'Alzheimer.

Mesdames et Messieurs les Maires et Président(e)s de groupements de communes, nous vous contacterons quand la situation sera plus claire.

Vous pouvez déjà réfléchir à l'arbre que vous pourrez nous offrir (existant ou à planter) devant lequel nous pourrions apposer notre plaque commémorative.



Nos activités

Comme vous se savez, toutes nos activités ont été annulées pour des raisons sanitaires, mais nous avons toujours maintenu une présence téléphonique pour vous écouter ou vous conseiller.

En septembre, nous avons recommencé certaines actions, dans le respect des gestes barrière. Mais le second confinement a de nouveau tout stoppé.

Nous avons donc décidé de ne rien reprendre tant que la situation ne sera pas entièrement revenue à la normale.

Cependant, de janvier à mi-mars, nous avons eu l'occasion de vous rencontrer, dans différents endroits.



2^{ème} Journée SEPIA de la Neurologie

Sclérose en plaque
Epilepsie
Parkinson
Infarctus cérébral
Alzheimer

Jeudi 13 février 2020 à Alençon

Gratuit et ouvert à tous

14h-18h Halle au blé
Ateliers avec la participation d'Handi'chiens
Animés par les professionnels de santé et les associations de patients

20h Salle Baudelaire
Conférence du docteur Biraben
Neurologue Epileptologue – CHU Rennes Laboratoire INSERM 1069 LTSI Président Ligne Française contre l'Epilepsie

Vivre avec une épilepsie

Logos des partenaires : Association Mémoire, Centre de la Vieillesse, ASPIC, AYC, CHIC, Ville d'Alençon, Handi'chiens, CA, etc.

Journée SEPIA de la NEUROLOGIE
13 février 2020
Alençon - Halle au Blé



Exposition

France Alzheimer et maladies apparentées Orne

lundi 3 février

au mercredi 5 février 2020



À la maison de la vie associative

25 rue Demées 61000 ALENÇON



Exposition

des étudiantes de l'IUT

du 3 au 5 février 2020

Un grand bravo à ces étudiantes qui ont validé leur diplôme dans cette période de crise.

Une pensée et des encouragements particuliers à Mélanie, Marie, Lucie et Manon qui ont si bien su mettre en valeur les actions de France Alzheimer Orne lors de l'exposition qu'elles ont organisée en février dernier à la Maison de la Vie associative d'Alençon.

A toutes, bonne chance dans la vie, nous avons besoin de vous. Merci.



Les lycéens de Mézen se mobilisent pour France Alzheimer Orne



Un petit groupe de lycéens en CAP vendeur-magasinier du Lycée Mézen d'Alençon ont décidé d'organiser un projet citoyen et ils ont choisi notre association.

Avec l'aide de leur professeure d'éducation morale et civique et de l'assistante de prévention et de sécurité, ils vont proposer un après-midi sportif à l'intention des lycéens de l'établissement. Les fonds alors récoltés nous seront remis.

Il est très agréable de constater que des jeunes savent se mobiliser pour de telles causes. France Alzheimer Orne sera bien-sûr présente pour cette animation qui aura lieu en avril ou mai.

Le loto du Lions Club

25 janvier 2020

Salle de la Prairie
à Saint Germain du Corbéis

Loto 2020

du **Lions Club Point des Ducs**

Toujours la même passion pour les chiffres et les lots qui se mangent ou qui roulent !!



Nous souhaitions investir cette somme dans l'organisation d'un séjour répit près de Pont-L'Évêque, en septembre 2020.

Pour les raisons sanitaires, il a été annulé.

Nous espérons bien le mettre en place cette année.



03 septembre 2020

Le président du
Lions Club Point des Ducs
remet à France-Alzheimer Orne
un chèque de 2000 €.

Un grand MERCI

à tous les membres pour leur
implication.

Les séjours du Lions Club à Fondettes



Depuis plusieurs années, le Lions-Club Alençon Cité finance des séjours d'une semaine dans le Village Répit Familles de Fondettes, près de Tours. Cette année, ce Club a financé ce voyage pour trois couples.

Voici le témoignage de Christiane, à la suite de son séjour avec son mari Noël, en octobre 2020

Nous sommes allés du 2 au 9 octobre 2020 à Fondettes près de Tours dans le «**Village Répit Familles**».

Ce «Village Répit Familles» est situé dans un cadre verdoyant très agréable.

Nous avons pu bénéficier de cette semaine grâce à votre aide.

Cette semaine a été effectivement un répit pour moi, aidante.



L'accueil était très amical avec une prise en charge immédiate des «aidés».

Mon mari, Noël, souffre d'une DFT (dégénérescence fronto-temporale). C'est une maladie neurodégénérative, apparentée à la maladie d'Alzheimer. Il éprouve des difficultés en particulier pour marcher, monter et descendre d'une voiture. Le personnel était disponible pour nous aider dès notre arrivée, même sous la pluie.

Les locaux sont très agréables, très propres mis à notre disposition dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Des animations sont proposées aux aidants et aux aidés.

Piscine, cours d'aquagym, yoga, balades en extérieur, shiatsu,

ateliers de dessins, de jeux, de créations et groupe de parole... Chacun participe selon son souhait.

Ce «Village Répit Famille» est un lieu de rencontres. Malheureusement, la distanciation sociale à maintenir n'était pas propice aux échanges.

C'était réellement une semaine qui m'a permis de réfléchir, de prendre du temps (voire ne rien faire) mais aussi de relativiser ma situation. Des aidés présents pendant cette semaine avaient des pathologies plus lourdes donc une situation encore plus difficile pour le conjoint.

Chaque demande d'aide obtenait du personnel une réponse avec le sourire.

Sans oublier la restauration de très bonne qualité. Nous étions servis à table par des serveurs très efficaces et également souriants prêts à assister les aidés qui éprouvaient des difficultés à manger seuls.



(Suite page 8)

Cette semaine a été réellement un répit. C'est lors de notre retour que j'ai pu le mesurer.

Elle était également chargée d'émotions partagées, sans besoin de parler, nous nous comprenions. Nous, les aidants, avons souvent les mêmes problématiques.

Une expérience à renouveler.

Cela a permis également de voir nos «aidés» dans une structure qui sera peut-être un lieu où ils seront obligés de résider lorsque nous, aidants, ne pourrions plus assumer cette charge. Avec la conclusion suivante : il est très important de se «préserver» pour permettre à l'Aidé de rester chez lui le plus longtemps possible.

Nous souhaitons remercier l'association **France Alzheimer** qui nous a permis de profiter de cette semaine si reposante pour nous les aidants.

Merci à Christiane pour ce courrier, mais rappelons que ce séjour est mis en place et financé aux trois-quarts par les «Lions de France» et doit être parrainé par un club service local, en l'occurrence ici «ALENCON CITE» qui cette année en a offert 3. Le rôle des bénévoles de France Alzheimer se limite à trouver les participants, à les aider dans leur démarche et à les accompagner.

Quand France Alzheimer Orne a les honneurs de France 3 Normandie

Lors de l'émission «**Ensemble c'est mieux**»
du 9 novembre 2020, présentée par Patrice Gascoin



Les cafés-mémoire dans les jardins

Comme toutes nos activités, les cafés-mémoire® ont été arrêtés en mars 2020. Profitant d'après-midis estivaux et du déconfinement, nous en avons organisé en juillet dans des jardins publics, à Domfront, Alençon et Mortagne-au-Perche.

C'était une grande joie de se retrouver, dans le respect des gestes barrière. Nous avons repris dans nos lieux habituels en septembre, mais avons été bien vite arrêtés par le second confinement.

Nous ne souhaitons pas prendre de risques inutiles. Les moments de convivialité sont précieux, mais la santé passe avant tout.

Alors, nous ne reprendrons ces rencontres que lorsque la situation sanitaire le permettra, mais quand ?



Le séjour répit – 2020



En 2018 et 2019, plusieurs bénévoles et certains de leurs époux ont emmené des couples ou des aidants seuls en voyage de trois jours, à Douvres-la-Délivrande.

En 2020, c'était la région de Pont l'Evêque qui avait été choisie, mais l'épidémie de Covid nous a obligés à tout annuler.

Bénévoles et bénéficiaires étaient déçus, mais nous avons suivi la voix de la sagesse.



Après ces confinements, vous avez envie de prendre l'air



La période de crise sanitaire inédite de la Covid-19 nous a contraints à adapter les séjours pour vous permettre de profiter d'un temps de répit en toute sérénité.

Plus que jamais les séjours répondent aux recommandations des services de l'État mais aussi au profil des personnes participant à nos séjours. Notre volonté de « vacances pour tous » reste intacte et notre objectif de vous faire passer des instants privilégiés est absolu, aussi l'association France Alzheimer mobilise toutes ses compétences en ce sens.

Face à l'évolution de cette crise sanitaire, et en fonction des directives nationales qui pourront nous être communiquées, certaines modifications seront susceptibles d'être apportées au déroulé et au contenu du séjour. Des documents supplémentaires et informations pourront également vous être demandés en complément du dossier d'inscription.

**Dossier d'inscription à demander à
France Alzheimer Orne au 02 33 82 63 32**



**« LORS DE MON SÉJOUR, JE ME SUIS SENTI
SOUTENU ET ENTOURÉ. MERCI À L'ÉQUIPE
DE BÉNÉVOLES AUX PETITS SOINS. »**

Raymond G.

L'Assemblée générale du 22 septembre 2020

Habituellement organisée en avril, notre Assemblée générale de 2020 s'est tenue le mardi 22 septembre dans la salle de la Providence à ALENCON.

Certains administrateurs ont décidé de ne pas se représenter. D'autres, toujours élus ont demandé à ne plus faire partie du bureau.

C'est ainsi que lors de la réunion du nouveau Conseil d'administration, le nouveau bureau a ainsi été constitué :

Président : **Etienne Trouplin**
Secrétaire : **Denise François**
Trésorière : **Nicole Gaudin**

Administrateurs :
Agnès Bedel
Yvette Halbert
Marie-Noëlle Troucelier
Terry Wright

L'Association France Alzheimer Orne est-elle utile ?

La brutalité de cette question a pour but de vous faire réfléchir, amis lecteurs.

Il y a 9 ans, en février 2012, sous l'impulsion du Lions Club Alençon Cité, un petit groupe de bénévoles décidait de faire renaître France Alzheimer Orne, en sommeil depuis 6 ans.

Quatre membres fondateurs sont encore présents, mais les années ont passé et les âges avancé.

De plus, les confinements ont relativisé nos manières de voir les choses et de gérer nos engagements.

A l'occasion de notre Assemblée générale de 2020, trois administrateurs ont démissionné et un a renoncé à se présenter.

Chacun avait ses bonnes raisons que nous n'avons pas à juger, mais le fait est que notre association n'est plus assez étoffée pour faire face à la demande des familles.

Deux nouvelles bénévoles nous ont rejoints, mais l'équipe a un grand besoin de se renouveler.

Vous avez besoin de nous et nous avons besoin de vous

Venez donner un peu de votre temps.

Il en va réellement de la survie de France Alzheimer Orne.

Appelez-nous au 02 33 82 63 32 - Nous comptons sur vous



The English corner



English speakers living with Alzheimer's in France.

During the confinement the English speakers living with Alzheimer's in France faced the many challenges by maintaining constant telephone and email contact with each other. Every week we telephoned and emailed to talk about how each other were coping and gave support.

This involved advise on the importance of keeping active in the home and where possible in the garden. The advise on keeping socially distanced and hand sanitising were discussed and techniques on how to maintain this order. We, of course cancelled the regular meetings in La Ferté Macé and only on 12th August did we arrange a socially distanced picnic at the lake in La Ferté Macé. Everyone enjoyed meeting up again and the weather was good which enabled some of the group to have a paddle in the water. This meeting noticeably had a very positive impact and helped with the feeling of isolation and loneliness that some of our group experienced. Some of our members are in residence in EHPAD and fortunately had the opportunity to speak regularly to their family via FaceTime.



Picnic by the Lake of La Ferté-Macé's side



The English Christmas Hamper raffle

This took place on Wednesday, December 17th in La Ferté-Macé.

The winning ticket number that was drawn was: lemon colour 460.



Connaissez-vous le



Réseau de Services pour une Vie Autonome

- Un soutien aux aidants de proches en situation de handicap.

Par le biais de la plateforme de répit « parenthèse ».

⇒ Répondre à un besoin de temps, d'une pause avec un accompagnement personnalisé à domicile ou en extérieur.

- Le Pôle de Compétences et de Prestation Externalisé.

⇒ « Horizons » vient compléter et renforcer l'offre existante pour anticiper et prévenir les ruptures de parcours.

Le dispositif peut être mobilisé dans certaines situations considérées comme critiques sans solution adaptée ou par choix d'être accompagné à domicile.



- Les communautés 360

⇒ Un numéro vert d'appui aux personnes en situation de handicap et aux aidants dans le cadre de la crise pour **des solutions près de chez vous.**

Nos partenaires





Qu'est-ce que le CLIC ?

Contact CLIC du Bocage



CLIC du bocage
28 rue de la Gare
Domfront
61700 DOMFRONT EN POIRAIE
Tél : 02 33 37 15 95
cllc.bocage@wanadoo.fr

Un CLIC est un point d'accueil, d'information, de conseil, d'orientation et d'accompagnement pour les personnes âgées de plus de 60 ans, leurs familles et les professionnels.

Information et orientation des personnes handicapées majeures (en lien étroit avec les MDPH).

Le CLIC intervient gratuitement auprès des personnes sur le territoire, au bureau ou à domicile. L'accueil est confidentiel, neutre et personnalisé.

Les CLIC sont financés par le Conseil départemental, mais aussi les collectivités locales et d'autres structures en fonction des territoires.

Le CLIC informe sur l'ensemble des dispositifs en faveur des personnes âgées : accès aux droits, aides et prestations, mais également services de soutien à domicile, adaptation du logement, offres de soins, de loisirs, vie culturelle et structures d'accueil. Il évalue les besoins et aide à élaborer le projet de vie.

Il a donc pour mission d'assurer aux personnes âgées et handicapées une prise en charge globale, de qualité, leur facilitant l'accès aux droits et améliorant leur quotidien.

Contact CLIC Centre Orne

CLIC Centre Orne-Antenne Alençon

CLIC Centre Orne-Antenne Argentan



Maison des solidarités
24 Place de la Halle au Blé
61000 Alençon
Tél : 02 33 29 01 14
accueil.cllicmaicentreorne@gmail.com

47 Rue Aristide Briand
61200 Argentan
Tél : 02 33 12 92 70
cllicentreorne.antenneargentan@gmail.com

Les CLIC sont également chargés de la coordination sur leurs secteurs respectifs mais aussi de l'animation de territoire.

Ils organisent des actions de prévention en lien avec les caisses de retraites et les mutuelles mais aussi des actions de soutien aux aidants familiaux.

Contact CLIC Orne Est



Antenne de Mortagne
9 Rue de Longny
61400 Mortagne-au-Perche
Tél : 02 33 73 11 02
perche@cllc-orne.com



Antenne l'Aigle
5 Place de l'Europe
61300 L'Aigle
Tél : 02 33 24 67 28
aigle@cllc-orne.com

Nouvelle année : nouvelle adhésion

2020 a été une année perturbée.

Nous n'avons pas pu mettre en place tout ce que nous aurions souhaité, comme les autres années.

Mais notre association est toujours restée active, par téléphone ou visioconférence.

Des formations d'aidants ont même eu lieu pendant la période de déconfinement.

Pour rester au courant de nos activités, renouvelez votre adhésion pour 2021.

Dorénavant, en plus du règlement par chèque, vous pouvez adhérer via HelloAsso.

HelloAsso est une entreprise solidaire d'utilité sociale qui fournit ses technologies de paiement gratuitement, sans frais ni commissions, à plus de 100 000 associations françaises.



FRANCE
ALZHEIMER
À MALADIES APPARENTÉES
ET ORPHES

Année **2021**

BULLETIN D'ADHESION

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

C.P. Ville :

Tél :

e-mail :

☐ Adhésion : 34 €

☐ Don :

☐ Adhésion personne morale : 75 €

Vous recevrez **la revue Contact** éditée par l'Union nationale France Alzheimer.

Chèque à libeller à l'ordre de
France Alzheimer Orne
52, Bd du 1er Chasseurs (Imm. M.S.A.)
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.

Rendez-vous sur notre site internet.

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains
ou utiliser une solution hydro-
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son
coudé ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir
à usage unique



Portez un masque chirurgical ou
en tissu de catégorie 1 quand la
distance de deux mètres ne
peut pas être respectée



Respecter une distance
d'au moins deux mètres avec les
autres



Limiter au maximum ses
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces le plus souvent
possible, au minimum quelques
minutes toutes les heures



Saluer sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000

(appel gratuit)

INFORMATION À DESTINATION DES RÉSIDENTS ET FAMILLES

Point sur les vaccins contre la COVID – 19

Pourquoi vacciner ?

- Être vacciné permet de se protéger contre une maladie qui peut tuer.
- Les tests sur les volontaires ont montré que le vaccin était à la fois sûr et efficace : il assure une protection de 95% contre la COVID-19, y compris les formes graves.
- Le vaccin a été autorisé par l'Agence européenne du médicament (EMA)
- Il y a plus de bénéfices à se faire vacciner que de risques liés aux éventuels effets secondaires.

Pourquoi d'abord vacciner les personnes âgées en EHPAD et établissements de séjour de longue durée ?

- Les personnes âgées de plus de 80 ans ont 8% de risque de décéder lorsqu'elles contractent l'infection.
- Les personnes âgées en établissement sont les plus exposées car elles vivent en collectivité.

Comment le consentement est-il recueilli ?

- Il a été décidé et annoncé que la vaccination contre la COVID – 19 ne sera pas obligatoire et résultera du libre choix de chacun.
- Le recueil du consentement se fait dans le cadre du droit et des règles habituelles, connues et pratiquées par les médecins : délivrance d'une information loyale, claire et appropriée, respect du consentement libre et éclairé de la personne.
- Les personnes qui le souhaitent peuvent désigner par écrit une personne de confiance pour les accompagner lors de la consultation pré-vaccinale et participer, si besoin, au recueil du consentement. Parlez-en au médecin ou à la direction.

