



Journ'Alzheimer

ÉDITO



François EDART
Président de
France Alzheimer 49

Bonjour à tous,

Depuis ma nomination en tant que Président, j'ai déjà eu le plaisir de rencontrer plusieurs d'entre vous, et j'espère avoir l'occasion de multiplier ces rencontres afin de mieux vous connaître et de vous écouter.

Cette année, la Journée Mondiale Alzheimer n'a pas fait l'objet d'une manifestation spécifique par FA49.

En effet, en 2022 et 2023, nous avons organisé un après-midi dansant. Malgré notre investissement, les participants extérieurs à l'association n'avaient pas été très nombreux. De ce fait, nous n'avons pas voulu réitérer une telle expérience en 2024.

Pour 2025, nous réfléchissons à une action qui puisse toucher un plus grand public. Toutes vos idées sont les bienvenues, par exemple nous pourrions nous joindre à une manifestation locale déjà existante afin d'être plus visible pour le public.

La Journée Mondiale Alzheimer se déroule aussi tous les jours de l'année par votre représentation de l'Association et de ses actions.

N'hésitez pas à expliquer autour de vous que l'Association FA49 est au service des malades et de leurs familles, et que son financement (fonctionnement et activités) est assuré en très grande partie par la Caisse Nationale de Solidarité et d'Autonomie (CNSA). Il faut

savoir que la CNSA représente la branche Autonomie de la Sécurité Sociale, qui est alimentée par nos impôts.

Je compte sur vous tous pour diffuser cette information afin que d'autres familles de malades puissent bénéficier des services de notre Association.

L'automne arrive, je vous souhaite à tous une bonne rentrée.

François EDART



SOMMAIRE

- 2-5 Départemental
- 6-9 Dossiers
- 10 Poème
- 11 Jeux
- 12 Informations - solutions des jeux - Pensées

Responsable de la publication et de la rédaction :

François EDART

Conception et mise en page : Solenne COTTEVERTE

Date de parution : octobre 2024

N°ISSN : 2553-9043

#Journée Mondiale Alzheimer organisée par l'ADMR d'Yzernay

À la demande du Docteur Sylvie Olivier, gériatre à Cholet et à Torfou, au cours du mois de juin dernier, nous sommes allés Jean-Marie Chevrier, Michel Abline et moi voir la pièce de théâtre "Quand la mémoire perd la tête" sur le thème de la maladie d'Alzheimer, écrite et jouée par la troupe de théâtre amateurs de Torfou, aux Cerqueux de Maulévrier.

Cette représentation était organisée par l'ADMR Maucernay des Cerqueux de Maulévrier à l'occasion de la journée mondiale Alzheimer ce samedi 21 septembre.

Nous étions invités pour permettre aux personnes présentes : familles et professionnels de découvrir FA49.

Après la représentation et l'exposé du Docteur Olivier sur la maladie, les personnes intéressées pouvaient se diriger vers nous. Nous avions à disposition une table pour proposer les divers documents de l'association et nos activités.

Nous avons pu échanger avec un certain nombre de personnes : proches de malade ou professionnels de l'ADMR ou de SIADD.

Christiane, bénévole

#Du nouveau à Beaucouzé et Chemillé

3 nouveautés pour ce 2ème semestre 2024 :

Sophie MORINIÈRE, la bénévole qui anime la Halte Relais de Montilliers recevra les familles de personnes malades à la salle des Perrochères à Chemillé à partir du 17 octobre de 10h à 11h30.

Nathalie URIER, bénévole assurant la permanence téléphonique de l'association le mardi après-midi, accueille désormais les familles à Beaucouzé, sur rendez-vous, 1 fois par mois à la Maison de l'Hermitage. Elle anime également depuis septembre une nouvelle Halte Relais, toujours à Beaucouzé, au même endroit que les permanences, 1 mercredi par mois. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez y participer.

Vous trouverez toutes les informations complètes (dates, horaires, lieux...) sur le calendrier des activités joint avec le journ'Alzheimer et sur notre site internet.

#Atelier bibliothèque

Nous nous sommes retrouvés à la Bibliothèque de France Alzheimer 49 pour l'atelier animé par Monique en ma compagnie.

Nous avons été très heureuses de retrouver Claude et Michel, tout en ayant une petite pensée pour nos deux absents qui ne pouvaient venir : Charlot et Maurice.

Après un papotage d'accueil autour d'un café, nous avons abordé le thème de l'Automne à partir des escargots qui vont à l'enterrement de Jacques Prévert accompagné d'un petit Quiz de Vrai ou Faux sur le contenu du poème, puis nous avons pris le temps d'observer les couleurs des feuilles d'arbres divers, apportées ainsi que les deux escargots dont l'un s'est montré fugueur. Ensuite nous avons dessiné et colorié

escargots et ciel, et pour rester sur le thème, nous avons chanté "Colchiques dans les prés... La feuille d'automne".

Bijou, bénévole



#Fêter l'été avec les Haltes relais

#Beaulieu et Montilliers

C'est autour d'un repas Vendéen Jambon Mogettes et une dégustation de fromages du GAEC Bellis Perinnis de Valanjou que les Haltes Relais de Beaulieu sur Layon et Montilliers se sont retrouvées pour fêter l'été. Le

soleil discret a fait place à la bonne humeur de ce temps de convivialité autour de chants et de jeux.

Sophie, bénévole



#Ecouflant

Belle journée de clôture de la Halte Relais d'Écouflant. Nous avons pu, après une petite balade au bord de l'eau, nous retrouver autour d'un goûter à la guinguette d'Écouflant. Chacun y a évoqué ses projets de

vacances et sorties d'été... sans oublier de demander la date de reprise de la Halte Relais en septembre !

Catherine, bénévole



#Retour sur la Journée Départementale des Aidants le 18 juin

Le 18 juin dernier a eu lieu la Journée Départementale des Aidants. Durant la matinée, les Aidants ont participé aux groupes de paroles animés par les psychologues. Pendant ce temps, les personnes malades ont été accueillies par des bénévoles avec qui ils ont pu faire différentes activités ludiques. Après un bon repas convivial, des bénévoles de la Prévention Routière sont venus faire une intervention vraiment très intéressante et instructive pour tout le monde, même après plusieurs dizaines d'années de conduite !!



L'histoire du permis de conduire : un long chemin

L'idée de réguler la conduite automobile est apparue avec la multiplication des véhicules à moteur. En France, les premiers certificats de capacité ont été délivrés dès 1893, marquant les débuts d'une réglementation.

Les évolutions ont été nombreuses :

- **Féminisation de la conduite** : La Duchesse d'Uzès obtient en 1898 le premier "certificat de capacité féminin".
- **Uniformisation internationale** : En 1931, une convention internationale permet d'harmoniser les panneaux de signalisation.
- **Création de la Sécurité Routière** : En 1949, cet organisme est fondé pour améliorer la sécurité sur les routes.
- **Permis à points** : Ce système entre en vigueur en France en 1992, récompensant les bons conducteurs et sanctionnant les infractions.

Les principales familles de panneaux de signalisation routière

La signalisation routière est un système complexe de panneaux qui nous indiquent comment nous comporter sur la route. Pour mieux comprendre leur signification, il est utile de les classer en cinq grandes familles :



1. Panneaux de danger : Ces panneaux triangulaires à bordure rouge nous alertent sur un danger potentiel à venir. Ils peuvent signaler des virages, des glissements de terrain, des passages pour piétons, des animaux sauvages, etc. Leur but est de nous inciter à la prudence.



2. Panneaux d'interdiction : Ces panneaux ronds à bordure rouge indiquent ce qui est interdit. Ils peuvent interdire le stationnement, le dépassement, la circulation des poids lourds, etc. Il est impératif de respecter ces interdictions pour assurer la sécurité de tous.



3. Panneaux d'obligation : De forme circulaire à fond bleu, ces panneaux indiquent les comportements à adopter. Ils peuvent obliger d'aller tout droit, les pistes obligatoires pour les cyclistes, etc. Leur respect est essentiel pour une circulation fluide et sûre.



4. Panneaux d'indication : Ces panneaux rectangulaires ou carrés nous fournissent des informations utiles sur notre environnement. Ils peuvent indiquer les distances, les noms de villes, les équipements routiers (stations-service, hôpitaux), etc. Ils nous aident à nous orienter et à planifier notre itinéraire.



5. Panneaux de direction : Ces panneaux rectangulaires nous indiquent la direction à suivre. Ils peuvent signaler les différentes voies de circulation, les sorties d'autoroute, les itinéraires touristiques, etc. Ils sont indispensables pour se déplacer en toute sérénité.

Seniors au volant : prudence et vigilance

La mobilité, un enjeu majeur du vieillissement : le permis de conduire est bien plus qu'un simple document administratif pour les seniors. Il est synonyme d'autonomie et de liberté. Cependant, avec l'âge, les capacités physiques et cognitives évoluent, rendant nécessaire une adaptation de la conduite pour garantir la sécurité de tous.

Quels sont les risques spécifiques ?

- **Réduction de la vision** : La cataracte, le glaucome ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge altèrent la vision nocturne, la perception des couleurs et la sensibilité à l'éblouissement.
- **Ralentissement des réflexes** : Les temps de réaction augmentent, rendant plus difficile l'adaptation aux situations imprévues.
- **Moindre tolérance aux facteurs de risque** : L'alcool, les médicaments ou la fatigue ont des effets plus marqués sur les capacités de conduite chez les personnes âgées.

Les clés d'une conduite sereine

- **Faire un bilan de santé régulier** : Consulter un ophtalmologue et un médecin traitant permet de détecter d'éventuels problèmes de santé et d'adapter ses habitudes de conduite.
- **Adapter son véhicule** : Régler correctement les rétroviseurs, le siège et le volant, et s'équiper d'aides à la conduite (radar de recul, caméra de recul, régulateur de vitesse, voiture automatique) peut faciliter la conduite.
- **Anticiper les difficultés** : Éviter de conduire de nuit ou par mauvais temps, privilégier les heures creuses et les trajets connus, et faire des pauses régulières sont autant de précautions à prendre.
- **Suivre des formations spécifiques** : De nombreux organismes proposent des formations adaptées aux seniors, permettant de rafraîchir ses connaissances du code de la route, de s'entraîner sur simulateur et de bénéficier de conseils personnalisés.
- **Envisager d'autres modes de transport** : Les transports en commun, le covoiturage ou le vélo peuvent être des alternatives intéressantes pour les trajets occasionnels.

L'importance du dialogue

Il est essentiel d'entretenir un dialogue ouvert avec ses proches sur les capacités de conduite. Si des doutes persistent, il est recommandé de faire appel à un professionnel de santé ou à un moniteur d'auto-école pour évaluer les compétences du conducteur.

En conclusion

Conduire en toute sécurité à tout âge est possible en adoptant les bons réflexes et en étant à l'écoute de son corps. En prenant conscience des risques et en mettant en œuvre les mesures préventives adaptées, les seniors peuvent prolonger leur plaisir de conduire tout en préservant leur autonomie et la sécurité des autres.

L'Association Française des Centres de Consultation Conjugale de Maine-et-Loire est venue faire une présentation auprès des bénévoles de France Alzheimer 49.

« *Quand l'asile est sûr la tempête est bonne* », Henri Bosco...

Il y a un peu de cela dans les accompagnements que nous proposons au sein de l'AFCCC49 : la co-construction d'un abri sûr... Dans la relation avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer il y a peut-être aussi un peu de cela : la quête d'un refuge...

La rencontre entre le « Monde Alzheimer » et celui du Conseil Conjugal et Familial nous est alors apparue presque comme une évidence...

L'AFCCC, c'est l'Association Française des Centres de Conseil Conjugal, son histoire commence avec les travaux du psychiatre psychanalyste Jean-Georges Lemaire. Celui-ci voit le couple et la famille comme des entités spécifiques où les crises jouent un rôle dynamique. Il pense à l'aide qui pourrait être apportée au couple et à la famille de manière professionnelle. C'est la naissance de l'AFCCC en 1961. L'association grandit et est agréée en 1977 organisme de formation. Association nationale de loi 1901, elle se constitue dans le Maine et Loire en 1984 avec des femmes et des hommes très engagés dans la réflexion et l'accompagnement de la vie relationnelle, affective et sexuelle tout au long de la vie.

Nos accompagnements se déclinent sous 2 approches : en consultations et en animations de groupe.

Ils peuvent prendre la forme de consultations individuelles, du couple ou de la famille, d'ateliers parents enfants, de groupes de parole, d'animations thématiques en milieu scolaire ou en structures diverses auprès d'un public de tout âge, de groupes de sensibilisation et de réflexions thématiques, de conférences échanges.

Notre fil rouge ? La vie relationnelle, affective et sexuelle dans toutes ses dimensions, au travers des différentes crises que chacun de nous peut être amené à traverser, dans « notre grandir » puis dans « notre vieillir ». Les crises sont nombreuses dans la vie affective d'une personne, elles peuvent venir de l'intérieur du système couple, ou de l'extérieur, un événement qui vient perturber l'homéostasie, comme l'arrivée d'un enfant, ou le désir d'un enfant qui ne vient pas, une



période de chômage ou un changement professionnel, le deuil d'un être cher, l'arrivée de la retraite, une infidélité dans le couple, le vieillissement, la maladie... Le Conseiller Conjugal et Familial peut être un interlocuteur dans toute situation qui viendrait rompre un équilibre antérieur dans la sphère affective et sexuelle. Il tient conseil avec le couple, la famille ou la personne qui peut venir consulter seule. « Tenir Conseil », c'est « s'entendre avec les oreilles d'un autre », c'est réfléchir ensemble à ce qui fait souffrir et au travers du récit, de l'expression des émotions, de l'interprétation des sensations, c'est essayer de se construire une nouvelle représentation de ce qui se vit dans cette relation affective qui nous met en souffrance. Éprouver, repérer, nommer, pour trouver de nouvelles ressources pour que la situation soit vécue de manière moins souffrante, pour faire autrement, accepter, dépasser, vivre avec...

Cette relation affective et sexuelle elle est extrêmement mise à l'épreuve dans la maladie d'Alzheimer où tout ce qui était connu devient inconnu, comme étranger, où tout est à réinventer et à créer sans cesse presque à chaque instant dans quelque chose qui reste par moment pourtant si familier...

La sexualité d'un couple vieillissant paraît impensable et aborder la question de la vie intime peut être parfois difficile, même pour les professionnels de santé. Impensable mais réelle ! Le rapport des Petits Frères des Pauvres paru en 2022 annoncent que 91 % des couples de plus de 60 ans éprouvent du désir pour leur partenaire. 70 % des plus de 65 ans, 32% des 80/84 ans et 8% des plus de 85 ans ont une vie sexuelle active ! Et ce sans compter toutes les autres composantes de la sexualité qui dépassent celle de la genitalité !

Magalie Bonnet, professeure en psychologie clinique à l'Université de Franche-Comté, explique combien le besoin d'attachement se trouve réactivé au temps de la vieillesse. Lorsque la parole et les souvenirs font défaut, le sens n'étant plus accessible, la sensation pourra faire lien et permettra de maintenir un attachement nous dit Louis Ploton*... Le geste partageable peut faire Relation, le corps se rappelle longtemps de la caresse.

La pudeur, les tabous, la peur du jugement et bien d'autres freins qu'ils soient sociétaux, culturels ou intrinsèques à chacun sont des embûches à l'expression de cette santé relationnelle, affective et sexuelle au sein de la sphère conjugale ou familiale.



Alors lorsque la démence s'en mêle c'est chose presque impossible... d'abord parce que des priorités sont souvent données à la gestion de la perte d'autonomie, au quotidien du faire, « on organise », on pense aux besoins de notre proche, rarement à ses envies, ses préférences, ses désirs... Ensuite parce que les professionnels qui accompagnent sont peu formés à questionner ce volet-là de notre vie...et puis tout simplement parce qu'il est difficile de penser nos seniors comme sujet désiré et désirant. Et qui plus est nos seniors en perte de raison... En plus de toutes nos représentations sur la sexualité des personnes âgées vient s'ajouter une réticence extrême et bien compréhensible : celle du consentement... Comment s'imaginer que des relations intimes puissent être choisies alors que des choix ordinaires et quotidiens ne sont plus en mesure d'être faits ? Comment continuer de faire relation quand l'autre devient un étranger ? Comment maintenir un lien intime quand je me délie dans le souvenir de l'autre ?

* Louis Ploton : psychiatre, professeur émérite de Gériatrie, fondateur de l'Association francophone des droits de l'homme âgé

A l'AFCCC 49, accompagner l'intime fait partie de notre ordinaire, réfléchir à ce qui fait désir occupe notre quotidien, interroger ce qui fait consentement a été le travail de ces trois dernières années. C'est avec cette expérience et notre désir d'accompagner la relation affective et sexuelle de la naissance à la mort que nous proposons des lieux de consultations sur le département et une action de groupe destinée aux aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cette action de groupe vise à accompagner, à tricoter, créer et sans cesse inventer et réinventer la relation affective de la dyade aidant(e) aidé(e).

Une action particulière pour une maladie bien singulière... 5 séances d'1H30 sur inscription avec un groupe de 12 aidant(e)s maximum, conjoint(e), enfants, proches, sur Segré-en-Anjou-Bleu, en partenariat avec la CLIC qui met à disposition les locaux et se fait le relais auprès des personnes accompagnées et l'association Famille Rurale qui proposera un accueil de nos aidé(e)s.

Et si vous tentiez la Rencontre !

Pour tous renseignements une adresse mail :
aidants.aide.afccc49@gmail.com

Et un numéro de téléphone : 07 85 77 16 50

N'hésitez pas aussi à visionner notre capsule vidéo sur le consentement et les personnes âgées dans le monde d'Alzheimer et maladies associées :

<https://afccc49.fr/le-consentement-et-les-personnes-agees-dans-le-monde-dalzheimer-et-maladies-associees/>



Association Française des Centres
de Consultation Conjugale
du Maine-et-Loire

#La Socio-esthétique

La Socio-esthétique est la pratique de soin esthétique pour les personnes fragilisées physiquement/psychologiquement et exclues socialement. C'est une réconciliation du corps et de l'esprit.

Elle se définit elle-même comme la pratique professionnelle de soins esthétiques auprès de populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique (maladie, accident, vieillesse...), psychique ou en détresse sociale (chômage, détention...). Elle se veut une pratique d'accompagnement non thérapeutique, pratiquant le soin esthétique et le modelage comme outil de médiation corporelle et soins de support. L'objectif est de participer par la détente, la relaxation et le travail de revalorisation de l'image de soi et d'amélioration de la qualité de vie des bénéficiaires de soins médicaux-sociaux.

L'activité professionnelle de la socio-esthétique s'articule essentiellement autour de l'écoute, du toucher, de l'application de produits cosmétiques et du conseil.

S'occuper d'un proche dépendant peut devenir une tâche exténuante. Pris entre de multiples contraintes, l'aidant en est parfois amené à négliger ses propres besoins, voire à se mettre en danger. Même si le bon sens est de savoir se ménager au risque, sinon, de s'effondrer et de ne plus être d'un grand secours pour son proche, prendre soin de soi dans de telles circonstances paraît souvent plus facile à dire qu'à faire !

Les conséquences

Leurs conditions de vie difficiles génératrices de stress ainsi que la tendance qu'ils ont à négliger leur propre santé, prenant davantage soin de leur proche malade que d'eux-mêmes.

Les aidants ont en effet tendance à minimiser leur souffrance : ils considèrent qu'elle est secondaire par rapport à celle de la personne qu'ils aident, bien qu'elle soit justifiée par ce qu'ils font quotidiennement. Ils sont parfois l'objet de critiques de la part des autres membres de la famille : il leur est alors reproché de faire trop, trop peu ou mal.

La relation aidé-aidant est ainsi souvent marquée par l'ambivalence de sentiments mêlés de culpabilité et d'agressivité.

Face à un proche dont l'autonomie diminue progressivement, ils se trouvent confrontés à une charge de travail de plus en plus importante. Leur vie sociale et familiale s'en trouve d'autant plus impactée.

Les conséquences se font ressentir à la fois sur le plan de la santé physique et psychologique : isolement social, fatigue, troubles cardio-vasculaires, hypertension, dépression, prise de poids ou perte de poids...

L'oubli de soi risque de mener à un repli sur soi psychologique et social.

Il est important de considérer que de s'occuper de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité car, en dernier lieu, si nous ne sommes plus en état, qui pourra s'occuper de notre proche ?

Le premier point est de ne pas rester seul à porter ses difficultés. La peur d'envisager le futur et la culpabilité. Le besoin d'être rassurés et aidés : rassurés sur le fait que l'on fait du mieux que l'on peut et aidés à alléger la charge qui pèse sur leurs épaules.

Bien souvent, face à une situation traumatisante, on a l'impression que l'autre ne peut pas comprendre puisqu'il ne vit pas cette situation. Les groupes de parole offrent à cet égard une alternative intéressante puisqu'ils permettent de rencontrer des personnes confrontées aux mêmes épreuves. Dans cette mesure, ils offrent la possibilité de mettre en commun les expériences de chacun, de se rendre compte que ce qu'ils vivent n'est pas unique, ce qui a quelque chose de rassurant. Ils sont également l'occasion de comparer les solutions trouvées face à tel ou tel aspect du problème.

Et pour durer, il faut s'autoriser des moments de répit, c'est-à-dire s'autoriser des moments de détente, des promenades, des sorties... en gardant à l'esprit que de notre bien-être dépendra aussi celui de l'aidé.

Pour se donner le moyen d'avoir des moments de répit, il ne faut pas hésiter à demander également de l'aide aux professionnels.

La socio-esthétique permet d'apporter une bulle d'air, un temps de répit, un moment d'évasion. Ces moments privilégiés associent écoute, détente et soins de beauté. Cela contribue à améliorer le bien-être, l'estime de soi, la combativité et le lien social. Il permet aussi de créer un autre lien envers la personne souffrante.

La socio-esthétique peut être un moment de ressource et une autre approche d'écoute pour rompre l'isolement.

Objectifs :

- Favoriser l'expression des émotions
- Eviter le repli sur soi et l'isolement en maintenant le réflexe social de communication, de partage.
- Apporter un autre regard sur la maladie.
- Favoriser l'apaisement et la détente.
- Favoriser une bonne estime de soi.

Evelyne BEAUMARD, Socio-esthéticienne

#Atelier de mobilisation Cognitive

Qu'est-ce qu'un atelier de mobilisation cognitive ?

C'est une mise au travail des fonctions cognitives.

Réalisé en groupe, il s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à un stade léger.

Il implique un engagement sur l'année et une présence régulière, afin de maintenir les capacités actuelles.

Pourquoi participer à un atelier de mobilisation cognitive ?

- Pour travailler
- Pour développer des stratégies individuelles considérant les capacités actuelles
- Pour soutenir une image positive de soi-même et de son potentiel
- Pour renforcer la socialisation

Déroulement :

Sur Angers : de 10h15 à 11h45, un lundi matin sur deux, de façon à travailler toute l'année (repos pendant les vacances scolaires).

DATES 2024 : A retrouver sur le calendrier ci-joint

DATES 2025 : lundis 20/01, 03 et 24/02, 10 et 31/03, 28/04, 12 et 26/05, 16 et 30/06

Sur Cholet :

DATES 2024 : (de 10h à 12h, le lundi matin) A retrouver sur le calendrier ci-joint

DATES 2025 : (de 10h à 12h, le mardi matin) 14/01 et 28/01, 25/02, 11/03 et 25/03, 22/04, 06/05 et 20/05, 03/06 et 17/06, 01/07

Retours d'expérience :

Des aidés :

« J'aime bien venir là, parce qu'on fait travailler les méninges »
« C'est bien, l'ambiance est bonne »
(Léon)

« Ça rigole, il y a de l'humour »
(Maurice)

Des aidants :

« Une des seules activités qui fait travailler la mémoire et qu'il accepte de faire »
« Ca serait bien qu'il y ait plus de monde »
« Je suis pas stressée, ça dure suffisamment longtemps »
(femme de Maurice)

« Ça le fait travailler, ça lui fait du bien »
(femme de Léon)

Si vous avez envie de nous rejoindre et de travailler, contactez France Alzheimer 49 au 02.41.87.94.94., afin d'informer de votre motivation. Nous vous y attendons avec bienveillance. Un entretien préalable vous sera proposé avant d'intégrer l'atelier de mobilisation cognitive.

Au plaisir de se mobiliser ensemble !

Marion CLÉMENT SIAUDEAU et Jean-Marie CHEVRIER, psychologues pour FA49





LA MALADIE DE L'OUBLI : L'ALZHEIMER

Si un jour je tourne en rond,
Et que j'en oublie mon nom,
Si un jour j'oublie le tien,
Et que je ne sais plus rien,
Si je ne sais plus mon âge,
Et que j'oublie ton visage,
Si je ne reconnais rien,
Ni aujourd'hui, ni demain,
Si mon esprit divague,
Comme emporté par la vague,
Si j'ai mal et si j'ai peur,
De ce mal qui nous écœure,
Si ma tête déraisonne,
Si je ne suis plus personne,
Si la maladie m'emporte,
M'ouvrant une autre porte,
Alors, vous mes chers petits,
Et vous aussi mes amis,
Surtout n'oubliez jamais,
Que moi, je vous ai aimés...



(Poème lu lors de la sépulture de Chantal Pacreau, décédée en août dernier)

#Sudoku (moyen)

	8	2					6	
1	7	3	6				2	5
	6				7			
		5		4	1	9	8	
	4	8	2	5		7		
			8				7	
	9	7			5	8	3	1
1						5	9	

#Le jeu des 7 erreurs



#Mots mêlés

L'AUTOMNE																			
A	I	X	F	N	T	Y	C	T	N	G	I	T	U						
Q	Y	E	E	U	Q	B	M	E	N	I	H	H	Z						
K	S	H	U	C	H	Q	C	O	L	A	T	Y	C						
I	F	Z	I	M	V	E	N	D	A	N	G	E	S						
P	D	S	L	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N						
L	S	I	L	L	W	F	R	O	I	D	L	S	O						
U	S	L	E	I	J	X	A	S	Z	O	F	T	E						
I	O	F	S	V	K	Q	Q	S	F	F	W	D	D						
E	L	U	B	I	P	H	F	O	Y	T	A	S	I						
S	S	T	D	H	U	D	K	U	K	F	F	B	Y						
E	T	J	C	Q	L	C	O	P	V	E	N	T	B						
F	I	S	J	I	L	H	I	E	T	G	Z	D	F						
S	C	S	A	S	T	J	O	R	Z	O	J	Q	O						
Y	E	S	C	I	T	R	O	U	I	L	L	E	R						

- CHAMPIGNON
CITROUILLE
FROID
PULL
- SOUPE
VENT
CHOCOLAT
FEUILLES
- PLUIE
SOLSTICE
VENDANGES



Solutions page 12

PENSÉES - INFORMATIONS - SOLUTIONS JEUX

#Événement : Après-Midi autour du Ping-Pong : 9 novembre

France Alzheimer 49 organise, en partenariat avec la ville des Ponts de Cé, le club de Tennis de table des Ponts de Cé et l'EHPAD des Cordelières, un après-midi grand public autour du Ping Pong Alzheimer :

le samedi 9 novembre, de 14h à 18h

à l'AAEEC Tennis de Table, Allée de la Lande aux Ponts de Cé

Au programme :

- **Des ateliers de jeux de raquettes** (tennis de table, tennis, badminton)
- **Un atelier de Kinkô Dô**, art martial qui renforce la prise de conscience du corps, la respiration, le souffle, la mobilité etc, art martial très doux !! destiné aux personnes malades, aux aidants et au grand public,
- **Un atelier de Yoga** et de relaxation pour les personnes malades et les aidants.

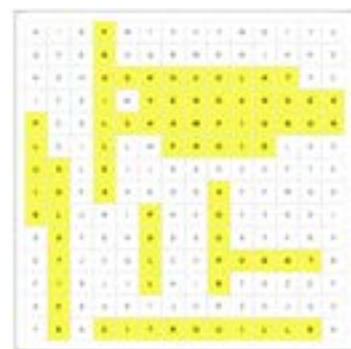


Des boissons et des viennoiseries seront à la disposition du public.

N'hésitez à venir découvrir ou redécouvrir les différentes activités que nous proposerons.

#Solution des jeux

4	8	2	5	9	3	1	6	7
1	7	3	6	8	4	2	5	9
5	6	9	1	2	7	3	4	8
7	2	5	3	4	1	9	8	6
6	3	1	9	7	8	4	2	5
9	4	8	2	5	6	7	1	3
3	5	4	8	1	9	6	7	2
2	9	7	4	6	5	8	3	1
8	1	6	7	3	2	5	9	4



Pensées...



M. Jean BENAITEAU, décédé le 12/09/2024

Mme Chantal PACREAU, décédée le 16/08/2024

Un très grand merci à toutes les familles qui ont organisé une quête au profit de France Alzheimer 49. Ces dons contribueront à l'organisation d'actions au bénéfice des familles. France Alzheimer 49 reste à vos côtés pour vous accompagner...

Pour suivre toutes nos actualités, rendez-vous sur notre site internet : www.francealzheimer.org/maineetloire/

Suivez-nous aussi sur FACEBOOK :



@francealzheimer49

sur INSTAGRAM :



@francealzheimer49

sur X (anciennement Twitter)



@FrAlzheimer49

Avec le soutien de:



**FRANCE
ALZHEIMER**
à MALADIES APPARENTÉES

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou



FRANCE ALZHEIMER 49

Espace Frédéric Mistral - 4 allée des Baladins
49000 ANGERS

Tél. **02 41 87 94 94**

secretariat49@francealzheimer.org