



Dans ce numéro :

Page 1

EDITO

Page 2

INFORMATIONS

Art-thérapie et sophrologie

Page 3

INFORMATIONS

La personne de confiance

La radio France Alzheimer

Mouvement du personnel

Page 4

ACTIONS DE SOUTIEN

Un coup de pouce aux activi-

tés - Résidence Orpéa Le

Saule

Vente de courges

EN CHANSON

Prendre un ancien par la main

Page 5

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Le vieux roi en son exil

Page 6

NOS ACTIONS

Avallon - A l'accueil du jour

Les Genêts

Sens - Les après-midis

Détente

Page 7

EXTRAITS DE VIES

C'est comme si c'était hier...

Les Gratitudes

Pages 8 à 11

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Rapport d'activité 2018

Page 12

AGENDA

Animations - Rendez-vous

« Ensemble pour une société inclusive... »

C'est avec bonheur que nous publions pendant l'été, ce nouveau numéro du Lien, portant le numéro 52.

Ainsi, aurez-vous toute latitude de prendre le temps de le lire, voire de le savourer, au cours de cette période estivale, toujours propice à ralentir quelque peu le rythme effréné des nombreuses activités de chacune et chacun.

Comme vous le constaterez à la lecture de notre rapport d'activité, joint à ce présent numéro, nos actions furent variées, pleines et riches au cours de l'année 2018.

Nous pouvons nous en réjouir !

Et l'avenir ?... Me direz-vous ?

Après avoir vécu, ce 18 juin 2019, à l'Espace Culturel d'Appoigny, une formidable journée de formation, à l'adresse des aidants et des professionnels, sur le thème important : « *Les troubles du comportement* », nous nous dirigeons maintenant vers la préparation de la journée mondiale « France Alzheimer », se déroulant en septembre de chaque année.

En ce qui concerne plus spécialement « France Alzheimer 89 », nous préparons, pour cette journée mondiale, deux conférences-débat sur le thème des « *Maltraitements financiers à l'égard des personnes âgées* » qui seront données

par Monsieur Alain KOSKAS, psychologue clinicien-gérontologue, Directeur-conseiller de l'Assistance Publique des Hôpitaux de PARIS, selon le calendrier et les lieux suivants :

- le samedi 14 septembre 2019 à 20h00 à SENS, salle de la Poterne,

- et le vendredi 20 septembre 2019 à 20h00 à MONTEAU, au Skénét'eau.

Ces deux conférences-débat auront pour dessein d'alerter sur tous les abus dont les personnes âgées peuvent être victimes à l'occasion, notamment, de démarchages à domicile, et de réfléchir ensemble aux moyens de les protéger contre ce qui s'avère être un véritable fléau.

Enfin, et c'est avec satisfaction que nous relevons que le thème de ces deux conférences-débat s'insère tout à fait dans le thème national lancé par l'Union France Alzheimer de Paris : « **Ensemble pour une société inclusive** », et dont l'objet porte justement sur tous les moyens à mettre en œuvre pour permettre aux personnes en difficulté cognitive de continuer à vivre sereinement, se sentir utile et partie prenante de la société dans laquelle elles vivent...

Gérard Clémencelle,
président de FA89



Créations réalisées à l'occasion d'un après-midi détente à Monéteau

Collages de différents tissus

Photos : Michelle Beauvois

Informations

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de France Alzheimer 89 à Monéteau : 03 86 48 27 69.

Ou auprès des accueils de jour concernés.

Art-thérapie et Sophrologie

Dans le cadre de la Conférence des Financeurs, et grâce à l'Association France Alzheimer 89, les accueils de jour d'Avallon, Monéteau, Charny, Joigny, Sens, Tonnerre, Migennes, Val de Mercy et Saint-Sauveur en Puisaye ont bénéficié de deux pratiques professionnelles que sont l'Art-Thérapie et la Sophrologie.

Ces activités sont également proposées à Monéteau et à l'après-midi détente de Sens. En effet, à raison d'un à deux ateliers par mois pour chaque pratique, ces rendez-vous « bien-être » offerts aux personnes malades et aux aidants familiaux, sont financés grâce à la participation de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), de la Conférence des financeurs et du Conseil Départemental de l'Yonne.

« Ça y est, je le sens c'est pour moi, pour lui, pour elle ! Mais, j'aimerais en savoir plus ? C'est quoi l'Art-Thérapie ? Et la Sophrologie ? »

L'Art-thérapie s'appuie sur un accompagnement thérapeutique via le processus créatif, en proposant un accompagnement adapté à chaque personne qui peut ainsi s'exprimer autrement que par des mots.

Les arts plastiques avec peinture, pastel, encre, collage, argile sont utilisés pour les productions. En groupe, l'art thérapeute s'adapte aux personnes en fonction de leurs demandes et de leurs possibilités, en privilégiant le processus et non le résultat.

L'évolution de l'attitude du patient face à la création et l'évolution des créations elles-mêmes constituent la dynamique thérapeutique.

L'espace de l'atelier est sécurisant et permet au patient de se remettre en action, de devenir acteur car créer implique de faire des choix, de se confronter à de nouveaux matériaux, d'explorer, de prendre des initiatives, de s'affirmer...

Les ateliers favorisent également leur imaginaire, permettent de recréer un lien, et d'offrir des moments de partage et de ressourcement autres.

Parce que les personnes atteintes de cette maladie sont proches de leurs émotions et de leurs sensations, ces moments de création sont bien souvent poétiques et emplis de rêveries. « Vous nous faites rêver » nous dit Fernande, après la lecture d'une poésie sur le printemps et l'éveil de la nature, avant d'entrer en création.

Après une année d'accompagnement art thérapeutique dans un accueil de jour, le personnel de l'Ehpad en ressent des bienfaits dans leurs propres ateliers : écoute accrue des patients les uns envers les autres, davantage de patience et de concentration également.

La Sophrologie, ou l'art de la bienveillance envers soi-même, est une Science permettant une détente profonde du corps et du mental pour une meilleure connaissance de soi, pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.

Au menu : respirations, mouvements corporels doux et visualisations positives.

Utilisée comme technique thérapeutique ou comme philosophie de vie, **elle est accessible à toutes et à tous** grâce à sa grande adaptabilité aux besoins de tous âges.

Elle s'avère très efficace auprès des personnes âgées pour : diminuer les angoisses, les peurs, les troubles du sommeil, rétablir une relation favorable au corps, quel que soit l'avancée dans la maladie. « *on se sent plus en forme après les mouvements* » témoigne Suzanne, entretenir sa forme et sa mémoire.

Pour les aidants familiaux, souvent épuisés physiquement et psychologiquement la Sophrologie va permettre de prendre un temps pour soi, un temps de détente et de prise de conscience du corps. « *Je ne pensais pas pouvoir ressentir mon corps si détendu* » (parole d'aidant).

Ce moment de parenthèse leur permet de souffler, de se sentir écouté et compris dans leur quotidien. « *Je me suis senti en paix avec moi-même* » (parole d'aidant).

Ces moments de parenthèses sont libérateurs et permettent de laisser libre cours à la parole et au lâcher-prise sans jugements. « *Ça fait du bien de se sentir écouté et compris* ». « *Ça fait du bien d'être en groupe, de respirer, d'avoir des techniques à refaire chez soi* ». « *J'ai l'impression de ne plus sentir de tensions dans la nuque* ». « *C'était magique, j'ai visualisé une cascade d'eau. J'ai senti le frais, le bien-être, le calme* » (paroles d'aidants).



Texte et photos : Intervenantes des ateliers Bien-Etre

Mandala naturel réalisé par un groupe de personnes malades en accueil de jour.

Informations

La personne de confiance

Il s'agit d'une mesure innovante permettant à toute personne majeure de désigner une personne habilitée à être informée et consultée lorsque l'on se trouve hors d'état d'exprimer notre volonté et à nous accompagner durant notre séjour à l'hôpital ou en établissement d'hébergement.

La personne de confiance est une personne que nous choisissons librement et en qui nous avons toute confiance (parent, proche ou médecin traitant). Elle est unique car le texte ne prévoit pas de désigner plusieurs personnes. Elle ne peut pas se désigner elle-même mais peut refuser ce rôle.

La personne de confiance a plusieurs rôles.

Elle peut être consultée par les médecins pour rendre compte de nos volontés si nous ne sommes pas en mesure d'être entendus.

Elle peut donner son avis afin de guider le médecin pour prendre ses décisions. Elle doit donc connaître nos volontés et les exprimer lorsqu'on l'interroge.

Avec notre accord, elle peut assister aux entretiens médicaux afin de nous aider, le cas échéant, à prendre de décisions. Le secret professionnel est levé vis-à-vis de la personne de confiance.

Nos directives anticipées exprimant nos souhaits relatifs à la fin de vie quant à la limitation ou l'arrêt de traitements peuvent également être confiées à la personne de confiance.

La désignation d'une personne de confiance s'effectue par écrit, sur papier libre ou formulaire pré-imprimé. Elle est co-signée par nous-mêmes et la personne désignée. Ce document doit préciser son nom, prénom, adresse et coordonnées pour la joindre. La désignation peut intervenir à tout moment et elle est révocable également à tout moment. La personne de confiance n'est pas une obligation mais un droit. Un droit qui peut faciliter bien des situations.

Danielle Lorrot

La radio France Alzheimer

Depuis quelques mois, nous pouvons profiter sur internet de nombreuses émissions de radio réalisées par notre association nationale, France Alzheimer et maladies apparentées. Il suffit de cliquer sur radiofrancealzheimer.org.

Ces émissions durent, selon les cas, 5mn ou 30 mn et les sujets sont très variés :

- L'art thérapie dans la maladie d'Alzheimer,
- France Alzheimer réagit au déremboursement des médicaments,
- L'éducation thérapeutique du patient,
- La maladie à corps de Lewy,
- Doit-on mentir à une personne malade ?,
- Les unités spécialisées : comment ça marche ?,
- Les thérapies non-médicamenteuses,
- Comment faire face à la désinhibition de la personne malade ?,
- Un EHPAD pas comme les autres, etc...

Depuis janvier dernier, nous pouvons aussi profiter une fois par mois d'une belle initiative et écouter une émission réalisée par des personnes malades. **C'est Bande à part.**

A vos écouteurs pour davantage d'informations !

Danielle Lorrot

Mouvement du personnel

Certes, ce titre est quelque peu grandiloquent, puisque l'Association « France Alzheimer 89 » ne compte qu'un poste de salariée. Pourtant, actuellement, il y a bel et bien « mouvement de personnel », et nous tenions à vous en informer.

En effet, notre secrétaire salariée, Catherine Quicroit, que beaucoup d'entre vous connaissent et apprécient, embauchée le 26 juillet 2016, nous quitte, sur sa demande, le 26 juillet 2019, après trois années de bons et loyaux services au sein de l'association.

Qu'elle en soit, ici, chaleureusement remerciée et que nos vœux de pleine réussite l'accompagnent dans ses nouvelles activités.

C'est Claire Iannarelli, qui a été choisie pour la remplacer dans les activités salariées de « Secrétaire administrative et Comptable » de « France Alzheimer 89 », et sa prise de fonction a eu lieu le 17 juin dernier. Bienvenue à Claire !

Claire recevra de Catherine toutes les transmissions nécessaires à la bonne compréhension de ses nouvelles tâches... Que Catherine en soit doublement remerciée !

Gérard Clémencelle

Actions de soutien

Un coup de pouce aux activités

En début d'année 2019, à l'occasion de la traditionnelle galette des rois, la Résidence Orpéa Le Saule a remis un chèque de 1.130 euros à l'association France Alzheimer 89. Ce don est le produit du repas de fin d'année que la résidence avait organisé en décembre dernier.

Cette somme aidera à organiser nos activités, comme, pour Monéteau :

- le café musical qui se réunit pour chanter, accompagné de Pierre, pianiste et d'Annette, chef de chœur, tous les quinze jours, le mercredi après-midi, semaines paires
- la halte-relais, animée par Jeanine, offrant des activités conviviales et ludiques, se réunit aussi tous les 15 jours,

le mercredi après-midi, semaines impaires.

Nos activités sont réalisées par une équipe de bénévoles formés, que nous proposons aux personnes malades d'Alzheimer, mais aussi aux aidants et leur famille ».



Vente de courges

Parmi les nombreuses animations proposées tout au long du week-end du 30^{ème} anniversaire de la jardinerie les Serres de Bon Pain, les visiteurs ont pu assister, le 9 mars 2019, à la remise d'un chèque de 1.000 euros pour soutenir France Alzheimer.

Des membres du Club 41 d'Auxerre se sont mobilisés pour l'opération « vente de courges ». Ils ont tenu un stand de vente d'une tonne de courges. Le Club 41 véhicule les valeurs de tolérance, de solidarité, de partage et d'amitié.

« Ce genre d'actions nous aide à garder le moral et maintenir le dynamisme des bénévoles et des intervenants. » indique Gérard Clémencelle.



En chanson

Prendre un ancien par la main

*Chanson sur l'air de
prendre un enfant par la
main d'Yves Duteil*

Prendre un ancien par la main
Accompagner son chemin,
Pour lui donner la confiance en son pas
Prendre un ancien par le bras,
Prendre un ancien par le cœur,
Donner un peu de bonheur,
De ses années, soulager les malheurs,
Prendre un ancien par le cœur.

Prendre un ancien par la main
Et lui chanter des refrains
Qui lui rappellent sa jeunesse et sa vie,
Etre pour lui un ami.
Prendre un ancien par l'amour
Pour embellir ses vieux jours,
L'aider à supporter le poids des ans
Prendre un ancien en l'aimant.

Prendre un ancien par la main
Et consoler ses chagrins,
Lui donner l'amour dont il a besoin,
Etre pour lui un soutien,
Prendre un ancien tel qu'il est
L'entourer de son respect
En pensant que bientôt viendra le jour
d'être un ancien à son tour.

Une résidente...

Chronique littéraire

LE VIEUX ROI EN SON EXIL

Auteur : Arno GEIGER, est né en 1968 à Bregenz et vit à Vienne (Autriche).

Récit traduit de l'Allemand par Olivier Le Lay

Edition GALLIMARD – 2011 (179 pages – 17,50 €)

Texte déjà paru dans le Lien n° 34 de mai 2013, toujours d'actualité et plein d'espérance...

Ce livre, au titre énigmatique et attirant : « *Le vieux roi en son exil* » est le témoignage d'un fils, (l'auteur), sur la vie de son père, August, devenu vieux, malade « Alzheimer », mais toujours du monde au moment où il écrit : « ...je voulais écrire sur un vivant, je trouvais que mon père, comme tout homme, mérite que son destin reste ouvert. »

Ce père, il le voit affectueusement, comme un vieux roi, en fin de règne, qui vit un nouvel exil.

En effet, par une ironie du sort, au cours de sa vie, son père connut deux fois un déracinement !

- Un premier exil à cause de la deuxième guerre mondiale.

- Un deuxième exil, cette fois mental, conséquence inéluctable de la maladie d'Alzheimer et qui depuis quelques temps « ... tendait sa toile, sur lui, discrète, précautionneuse. »

Ce nouvel exil, malheureusement définitif, fut, pour son père, de ne plus pouvoir reconnaître sa maison, suivre les conversations, déchiffrer les visages...

Au fil de son ouvrage, Arno Geiger, montre bien les différentes étapes par lesquelles il a dû passer, avec ses proches, pour accompagner son « vieux roi en exil ».

Au départ, le « mauvais caractère » de son père a masqué les symptômes de la maladie d'Alzheimer :

« *Nous laissons les choses aller leur cours. Certes, notre père était étrange par moments. Mais n'avait-il pas toujours été comme cela ? Son attitude n'avait rien que de normal.* »

Puis, la découverte de la maladie a eu pour conséquence d'apporter aux proches, à la fois, le soulagement de comprendre la situation chaotique de ces dernières années mais aussi l'amertume de s'être mal conduits vis-à-vis de ce vieux père : « ... car nous vitupérions la personne, quand c'était la maladie. »

Au passage, il est important de relever qu'Arno Geiger a l'art de décrire, par de belles images, les pertes de facultés dues à la maladie : « *C'est comme si je voyais mon père se vider de son sang au ralenti. La vie s'écoule de lui goutte à goutte. Sa personnalité même s'écoule de lui goutte à goutte.* »

Ensuite, tout naturellement, Arno Geiger pensa qu'à force d'opiniâtreté, il maintiendrait le lien de son père avec la réalité.

Mais il s'aperçut très vite que ses tentatives étaient vaines et comprit que n'ayant plus accès à l'univers de son père, il devait jeter un pont vers le sien. Il décida, vis-à-vis d'August, d'accepter et de reconnaître « ... aussi souvent que possible des choses qui confirmaient ses vues et le rendaient heureux. » et découvrit qu'en acceptant que son père « *rende les morts un peu vivants, et qu'il se rapproche lui-même ainsi de la mort* », il est parvenu « à pénétrer plus profondément sa souffrance. »

Egalement, l'auteur prit conscience, au contact de son père malade, de la complexité de la nature humaine, de sa fragilité, de la déstabilisation du monde et de la société d'aujourd'hui. « *Sa vie commença son cours à une époque où les piliers étaient nombreux et solides (famille, religion, structures de pouvoir, idéologies, rôles dévolus à chaque sexe, patrie) et déboucha dans la maladie lorsque la société occidentale se trouvait déjà, tous piliers effondrés, dans un champ de ruines.* »

Paradoxalement, la maladie d'Alzheimer, tristement célèbre pour être casseuse de liens familiaux, a resserré ceux de la famille Geiger, autour de ce vieux père acariâtre : « *Nous renouâmes des liens d'amitié, avec une candeur que nous devons à la maladie et à l'oubli ; pour une fois, il était le bienvenu. Tous les conflits que nous avions eus restaient à l'écart.* »

Enfin, fait surprenant relaté en ce livre, si August fut confronté, pendant les longues années de sa maladie aux oublis et à la perte de ses facultés, soudain, il en développa de nouvelles : « *Il atteignit enfin... à une logique toute personnelle qui était si saisissante que nous ne sûmes pas tout d'abord s'il fallait en rire, en pleurer ou nous en étonner.* »

C'est ainsi, qu'une fois, August Geiger, dévisagea son fils Arno avec bienveillance et lui dit :

- « *Tu as toujours aimé l'aventure. Moi pas.* »

- « *Qu'est ce que tu aimais ?* » lui demanda son fils.

- « *Rentrer chez moi.* » répondit-il.

Et alors, Arno Geiger termine son beau témoignage riche d'enseignements par cet adage plein de sagesse et d'espérance : « *On dit : Celui qui sait attendre, il sera roi.* »

Gérard Clémencelle

Nos actions



Avallon - A l'accueil du jour « Les Genêts »

- **Le lundi 28 janvier 2019**, nous avons fêté la galette des Rois, comme chaque année, à l'Accueil de Jour d'Avallon. Les familles étaient invitées. A cette occasion, deux bénévoles et une Aide Médico-Psychologique (AMP) ont joué, déguisées, bien entendu pour faire presque aussi vrai que les acteurs, un sketch des Inconnus « Télé Magouille »... Le public a apprécié.

- **Le vendredi 10 mai 2019**, une intervenante en Art floral est venue, chargée de fleurs d'une grande variété et toutes plus belles les unes que les autres, pour nous faire partager le plaisir de préparer des bouquets dans des pots, que chacune d'entre nous avait apportés, et tous différents.

Chaque patient a choisi son pot, puis s'est appliqué à piquer les fleurs sur la mousse.

Le résultat était magnifique, et tous sont repartis leur bouquet à la main et le sourire aux lèvres.

Merci à Monique.

Ce fut une après-midi très agréable !

Le jeudi 13 juin, l'équipe des Genêts, une AMP et trois bénévoles, ont proposé, à six patients présents, une sortie au restaurant la Crêperie d'Avallon.

Les patients se sont installés dans le minibus de la ville, conduit par Vanessa, puis quelques instants plus tard, prenaient place dans ce restaurant bien sympathique.

Chacun a choisi son menu et nous avons déjeuné tranquillement, en appréciant les délicieuses galettes et une musique d'ambiance agréable.

Les repas des patients étaient offerts par « France Alzheimer 89 ».

A cette occasion, l'une des bénévoles a fêté un heureux événement: sa petite-fille née de la veille ! Belle occasion de trinquer tous ensemble...

Au retour, pour rejoindre le bus, nous avons marché dans la rue de Paris, et plusieurs personnes ont évoqué des souvenirs du temps où elles fréquentaient les magasins de cette rue, en disant: « *Cela fait bien longtemps que je ne suis pas passée ici.* ».

Côté positif d'une sortie en ville et en groupe !

Les projets des futures sorties sont une promenade au bord du Cousin, avec jeux divers, et la balade en P'tit Train de Massangis (fin d'été)."

Annie Royer



Les RDV de Sens :

- les ateliers bien-être les 2^{èmes} samedi du mois

- les après-midi détente, chaque 4^{ème} samedi.

Sens - Les après-midis détente

Ce samedi 13 avril, nous étions 21 personnes réunies, pour les ateliers d'art-thérapie et de sophrologie, autour du goûter de l'après-midi bien-être, dans la belle salle du Tambour d'Argent à Sens. Nous avons accueilli Jean Claude, tout juste sorti d'hospitalisation, mais aussi un couple de nouveaux participants et également une nouvelle bénévole.

Au programme du 27 avril, une nouvelle visite à l'Orangerie des musées, toute proche, pour l'exposition des peintures d'Hélène Guinepied (1883-1937). Cela a permis à nos 16 visiteurs de faire connaissance avec cette artiste du début XX^{ème} siècle, qui a vécu à Paris et dans l'Yonne. Nous poursuivons ainsi le travail sur l'art et la mémoire entrepris en partenariat avec le musée.

Nous avons prolongé cette visite, fin Mai, par des ateliers créatifs, et des enregistrements mémoriels, fondés sur l'évocation des souvenirs que cela a pu générer chez nos malades et leur famille : La pêche et la chasse que celui-ci pratiquait à l'occasion dans sa jeunesse – même s'il ne sait plus aujourd'hui le nom des poissons, les tabliers d'école que S. se souvient d'avoir portés, la boutique du village que fréquentait jadis D...



Ainsi, en juin, nous avons programmé pour les après-midi détente, un coloriage collectif géant, en espérant que la météo, en juillet, nous permettra de passer ensemble un bel après midi au Parc du Moulin à Tan.

Marie-Christiane Alamargot

Extraits de Vies

CRI CONTRE ALZHEIMER

Auteure : Louise Vilaine

« C'est comme si c'était hier... »

C'est comme si c'était hier, je te revois arriver pas à pas, doucement, sans prévenir. Je te revois commencer à l'accaparer mon père à certains moments de la journée. Puis, un peu plus chaque jour.

Je te revois bouleverser notre quotidien... Je te revois le manipuler, nous rendre la vie compliquée par moment. Je te revois l'entraîner dans des comportements qui ne lui ressemblaient pas. Je te revois l'inciter à changer de vocabulaire, et à utiliser parfois des noms d'oiseaux à notre égard. Je te revois l'inciter à se sentir persécuté. Je nous revois rentrer de notre journée, angoissées de savoir dans quelle condition nous allions le retrouver avec toi.

Et puis je nous revois prendre cette décision difficile : ne plus te laisser rendre notre quotidien dangereux et angoissant. Mais je revois aussi tous ces coups d'épée dans l'eau, tant tu es maligne. Tu savais te faire discrète lors de visites de personnes extérieures, rendant ainsi nos propos non-crédibles. Je revois cette intervention qui a permis de le faire prendre en charge, cette intervention qui a révélé au grand jour ton nom. Celui qu'on supposait depuis le commencement. Je nous revois retrouver une vie calme et apaisée, mais où la nostalgie domine. Je te revois, continuer à lui dérober des morceaux de souvenirs, des fragments de sa vie, de notre vie. Je nous revois apprendre à avancer autrement, et à vivre à tes côtés, à faire équipe.

Je nous revois s'efforcer à composer de nouveaux moments de complicités, en fonction de toi, des moments qui lui plairont. Je te revois t'emparer de son autonomie. Je te revois le subtiliser de ses conversations. Je te revois lui accorder ce nouveau talent et cette nouvelle passion : le coloriage.

Je nous revois ne garder que les bons moments de nos visites, les savourer tant ils sont rares et tant tu es avare. Je nous revois ne garder que le positif et le trouver, même dans les moments où tu fermes les portes de sa bulle.

Je revois toute notre histoire comme si c'était hier, et je revois surtout tout cet Amour nous accompagner tous les 4 : toi, Alzheimer, mes parents et moi.

« Les Gratitudes »

Ce livre très sensible comprend trois personnages principaux :

- Une vieille dame, Michèle Seld, qui se fait appeler Michka,
- Une jeune femme, Marie, que Michka a beaucoup aidée et qui aide à son tour Michka...
- une jeune homme, Jérôme, l'orthophoniste attentionné de l'Ehpad où part vivre Michka.

Tout l'ouvrage tourne autour de l'attention à l'autre et sur le souci de bien savoir dire merci à celle ou celui qui nous vient en aide...

L'extrait qui suit (page 29), décrit remarquablement bien l'état d'esprit dans lequel se trouve Michka, après avoir pris la dure résolution de quitter son appartement pour aller vivre en Ehpad :

Elle tire derrière elle la porte de son appartement, cette porte qu'elle a fermée des centaines de fois, mais aujourd'hui, elle sait que c'est la dernière. Elle tient à tourner elle-même la clé dans la serrure. Elle sait qu'elle ne reviendra plus. Elle n'accomplira plus jamais ces gestes qu'elle a répétés des centaines de fois, allumer la télévision, lisser le couvre-lit, laver la poêle, baisser les stores à cause du soleil, accrocher sa robe de chambre à la patère de la salle de bain, taper sur les coussins du canapé pour qu'ils reprennent une forme qu'ils ont perdue depuis longtemps. Elle a donné les meubles, le lit, le magnétoscope, les casseroles, le grille pain. Elle a gardé quelques livres, les albums photos, une trentaine de lettres, les papiers que l'administration interdit de jeter.

Mais en réalité, elle le sait, elle a largué les amarres.

Merci à Annette LHUILLIER qui nous a recommandé ce beau livre...

**Vous êtes-vous déjà
demandé combien de fois
par jour vous disiez
merci ?**

LES GRATITUDES

Auteure : Delphine de Vigan

Roman aux Editions JC Lattès

Assemblée générale du 27 avril 2019 - Rapport d'activité 2018

Depuis sa création en 1992/1993, notre association s'est efforcée de mener à bien les missions suivantes :

- soutien des personnes malades et de leurs proches,
- sensibilisation du grand public,
- formation des familles, des bénévoles et des professionnels,
- représentation des usagers,
- contribution à la recherche par transmission de dons à cet usage à l'Union France Alzheimer.

Pour cela, nous avons eu le soutien de **206** adhérents en 2018 (191 en 2008, 263 en 2012, 273 en 2013, 264 en 2014, 289 en 2015, 271 en 2016, 228 en 2017) dont **49 bénévoles**.

VIE ASSOCIATIVE

L'Assemblée Générale Ordinaire de l'association France Alzheimer 89 s'est tenue le 27 avril 2019, à la salle des Fêtes de PER-RIGNY, il y avait : 46 adhérents présents et 55 adhérents représentés, ainsi que la présence de notre Secrétaire salariée.

ORGANISATION / FONCTIONNEMENT

Au 31 décembre 2018 :

Conseil d'administration : il est composé de 15 membres (le Vice-Président du bureau a démissionné en milieu d'année pour raisons personnelles). Le CA s'est réuni 3 fois dans l'année.

Bureau : composé de 5 membres et s'est réuni 4 fois dans l'année.

A côté de ces réunions statutaires, nous pouvons compter, sur l'année, 39 réunions de travail.

Bénévoles : au nombre de 49 en 2018 - Référent : Gérard CLÉMENCELLE

Leurs missions sont :

- écoute et conseil,
- activités auprès des personnes malades et de leurs proches,
- tâches administratives,
- représentation de l'association : interventions extérieures, réunions dans les instances départementales, régionales et nationales.

Un catalogue de formations pour les bénévoles est proposé chaque année par l'Union Nationale France Alzheimer à Paris avec différents thèmes ; elles sont ouvertes à tous les bénévoles souhaitant rejoindre l'association.

Nous sommes en recherche de bénévoles.

Le 30 juin 2018 fut une belle journée de détente et réflexion, à destination des bénévoles, au Moulin Rouge de Saint Martin sur Ouanne. Nous pensons renouveler cet événement le samedi 16 novembre prochain.

Secrétariat – Trésorier

Le secrétariat salarié de l'association est assuré par Catherine QUICROIT.

Le Trésorier bénévole de l'association est Claude DEMURGER (ayant annoncé sa démission en 2020, un trésorier restera à trouver parmi nos administrateurs).

Professionnels auto-entrepreneurs - Référent : Gérard CLÉMENCELLE

- halte-relais et groupes de parole : psychologues ou psycho praticienne,
- après-midi détente : un animateur (il a démissionné au 4ème trimestre 2018 pour raisons familiales et n'est pas remplacé),
- formation professionnelle : 5 formateurs,
- accueil de jour et Rendez-vous « Bien-Etre » : 3 art-thérapeutes,
- rendez-vous : 3 sophrologues.

Outils de communication :

- documentation de l'Union nationale et droit à l'image - Référente : Mado HOGUET
- le Lien : notre journal est paru trois fois dans l'année - Référent : Gérard CLÉMENCELLE
- le site internet : « www.francealzheimier.org/yonne/ » - Référente : Dominique OLIVRY

Relations France Alzheimer 89 avec l'Union nationale France Alzheimer :

- aide technique : documentation, conseils,
- aide financière : dotations pour les activités, dotations de fonctionnement, contrôle budgétaire.

2018 A ÉTÉ L'ANNÉE DES 25 ANS DE FRANCE ALZHEIMER 89

Le samedi 14 avril 2018, l'association « France Alzheimer 89 », fondée en 1993, a fait mémoire en fêtant à Monéteau, avec pa-nache, ses 25 ans d'existence et de soutien aux familles et aux personnes malades, sous le beau chapiteau du cirque Paradiso, en compagnie des artistes du Cirque Star.

C'est ainsi que, ce samedi là, nous nous sommes retrouvés plus de trois cents personnes, dont soixante-cinq enfants, pour applaudir les artistes du cirque, ainsi que quelques résidents d'Ehpad, entraînés de la veille, et qui ont pu s'exprimer sur la piste magique...

Tout artiste qui chante, qui s'expose, voire qui dépasse sa souffrance et sa peur, le sourire aux lèvres, peut devenir, pour les combattants de tous les jours qui luttent contre la maladie d'Alzheimer, un modèle de courage, de générosité et de détachement.

Voilà pourquoi « France-Alzheimer 89 » se félicite d'être alliée au monde de l'art pour la plus grande édification de tous !

ACCUEIL, ÉCOUTE ET SOUTIEN DES FAMILLES

Antenne FA89

SENS, dont la Référente est Marie-Christiane ALAMARGOT : après-midi détente, entretiens individuels, groupes de parole, formation des aidants familiaux.

Les après-midi détente et bien-être constituent la principale activité de l'antenne de Sens, les 2^{èmes} et 4^{èmes} samedis du mois.

Jusqu'en novembre 2018, l'animateur était un professionnel, rétribué, qui a dû cesser cette activité pour raisons familiales.

Donc, depuis, ce sont 8 bénévoles qui se relaient pour accueillir 15 familles dont 6 personnes malades : Karaoké, atelier de peinture, jeux, coloriage géant...

La sophrologue et l'art thérapeute interviennent une fois par mois.

Les activités et le goûter regroupent entre 16 et 21 personnes.

Un travail de création a également été entrepris à partir d'expositions du musée. Deux visites ont donné lieu à de belles œuvres.

Enfin, avec 9 élèves du lycée privé Sainte Colombes et leurs professeurs, confection d'un recueil de mémoires avec les personnes malades de l'accueil de jour « Les Lavandes » en vue d'être valorisé lors de la soirée de conférence de la Semaine Bleue à venir, en octobre 2019.

Les Villes relais :

AVALLON, dont la Référente est Annie ROYER : accueil de jour « Les Genêts »

Réunion du 19 septembre à Avallon sur la recherche des causes de la baisse de fréquentation de l'Accueil de Jour.

De plus, par nos activités « Bien-être », présence aussi dans les Accueils de jour de Val-de-Mercy, Charny, Saint-Sauveur, Migennes, Joigny, Prunoy et Tonnerre.

Aide aux personnes malades et à leurs proches- Référente : Danielle LORROT

Ecoute, orientation, accompagnement des familles et suivi :

- 2 écoutantes : Mado HOGUET et Danielle LORROT et 3 accompagnantes : Mado, Danielle et Marie-Christiane ALAMARGOT.

Certaines familles sont suivies de très près.

Au total, cela génère 890 appels téléphoniques, 262 accompagnements, 119 visites à domicile.

LES ACTIONS DE REPIT

Groupes de parole - Référente : Danielle LORROT

- Monéteau : un groupe de parole animé par Martine VALLÉ-PICARD, psycho-praticienne,
- Sens : deux groupes de parole animés par Maud LEMOULE, psychologue.

Entretiens individuels sur Monéteau et Sens

Chacun de nos adhérents peut bénéficier de 3 entretiens individuels gratuits avec une psychologue.

Nous avons assuré 60 entretiens individuels.

Education Thérapeutique du patient

En lien avec l'Union, mise en place par Danielle Lorrot et Martine Vallé-Picard en 2018

Et dont ont pu déjà bénéficier 5 personnes malades de notre département. Une explication plus détaillée sera donnée par ces dames à l'issue de notre Assemblée Générale.

Toutes ces actions sont établies selon un calendrier ; elles sont encadrées par un bénévole référent et une psychologue.

Pour les ateliers « Bien-Etre », un bénévole référent accompagné d'une art-thérapeute et d'une sophrologue sont présents.

Sur l'année, nous avons eu 8 actions sur le département :

Action	Lieu	Cadence
Rendez-vous « Bien-Etre »	Sur 9 lieux	2 fois par mois
Chiens « Bien-Etre » - Association IZPAH	Dans les accueils de jour sur le 89	20 séances par an
Séjour Vacances - Gérard Bonneau	A Jully du 4 au 8 juin 2018	1 fois par an
Halte Relais - Jeanine Ingrain	Monéteau	2 fois par mois
Café Musical - Pierre Cao et Annette Lhuillier Concert Résidence le Village à Saint Georges Concert à l'église Ste Eusèbe à Auxerre dans « Noël enchanté »	Monéteau	2 fois par mois
Rencontre conviviale	Monéteau	2 fois par an
Accueil de jour - Les Genêts	Avallon	4 jours par semaine
Après-midi Détente	Sens	2 fois par mois

Actions de représentation des usagers : Conseil départemental de l'Yonne, la MAIA

Table stratégique : Gérard CLÉMENCELLE

Tables tactiques :

- Auxerre : Christiane PIPAULT,
- Toucy : Mado HOGUET,
- Sens : Marie-Christiane ALAMARGOT,
- Joigny : Danielle LORROT,
- Tonnerre : Jeannine INGRAIN.

Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) - Bureau : Gérard CLÉMENCELLE :

Deux Groupes de travail :

- « Santé » : titulaire : Gérard CLEMENCELLE et Suppléante : Danielle LORROT
- « Vie en Etablissement » : Gérard CLEMENCELLE et Suppléante : Danielle LORROT et conseil de surveillance Hôpital d'Avallon : Annie ROYER.

Personne qualifiée : (ARS, CD89, Direction départementale Cohésion Sociale et Protection des populations): Danielle LORROT

UNFA : membre du Conseil Ethique : Danielle LORROT.

Réunions Départementales :

ARS : Danielle Lorrot est membre du Conseil Territorial de la Santé (qui remplace la Conférence de Territoire), et présidente de la Commission « expression des usagers. »

Réunion Régionale :

12 septembre – Participation aux Assises Régionales du Plan des Maladies Neuro Dégénératives à Dijon.

Réunions nationales :

UNFA : le 11 décembre 2018, 12ème Rencontres France Alzheimer (Colloque de référence sur la maladie et son accompagnement) et les 20 juin et 12 décembre 2018 : Assemblées générales de l'Union Nationale.

MISSIONS DE REPRESENTATION

Manifestations organisées par notre association :

Café-mémoire - Référente : Christiane PIPAULT

Venoy : Café mémoire, les 28 mai, 4 et 11 juin 2018

Guerchy : Café mémoire, les 27 septembre, 4 et 11 octobre 2018.

Joigny : 11 Septembre 2018 dans le cadre du Bistrot-Mémoire

Accueil de jour « Les Genêts » adossé à l'Ehpad du Centre Hospitalier d'Avallon - Référente Annie ROYER

Animation par nos bénévoles d'AVALLON en renfort des professionnels de l'accueil de jour.

De plus, Soirée lecture-théâtralisée suivie d'un débat « Maman sur un arbre perchée » à Avallon le samedi 12 mai.

Journée Anniversaire des 25 ans de France Alzheimer 89 :

Monéteau : Spectacle avec le CIRQUE STAR pour fêter les 25 ans de l'association le 14 avril .

Journée Mondiale Alzheimer :

Soirée lecture théâtralisée « Maman sur un arbre perchée » suivie d'un débat à Monéteau le 22 septembre.

Soirée lecture théâtralisée « Maman sur un arbre perchée » suivie d'un débat à Sens le 5 octobre.

Manifestations auxquelles notre association a participé :

Sens : le 2 juin, Fête des solidarités à Villeneuve sur Yonne,

Appoigny : le 29 septembre, le Salon des aidants à l'initiative de la Plate-forme OASIS,

Sens : le 26 et 27 Octobre, Stand Expo au Salon de l'Habitat Senior au Centre Leclerc de Saint Clément,

Auxerreexpo : les 5 et 6 octobre, Salon des seniors organisé par le Conseil Départemental,

Tonnerre : le 6 octobre, participation à la Journée nationale des aidants.

Manifestations organisées pour notre association :

Auxerre : Vente d'un livre de cuisine par le Club Inner Wheel, au profit de notre association,

Joigny : Exposition au Centre de Gériatrie par Marie-Paz OBISPO et Amélie GAUTHIER le 14 juin,

Pérrigny : le 21 septembre, Résidence Mémoires de Bourgogne, Paëlla géante,

Lavau : le 22 septembre, Résidence de la Puisaye, Kermesse annuelle,

Saint Georges sur Baulche : les 24 et 25 novembre, vente de soupes organisée par le CLUB 41,

Avallon : le 15 novembre, Soirée Beaujolais,

Migé : Courant Octobre, Marche solidaire organisée par le Foyer de l'Amitié,

Auxerre : le 14 décembre, repas de fin d'année solidaire organisé par la Résidence du Saule (Orpéa),

DONS de l'Association Tutélaire Icaunaise qui a permis de financer des achats de matériel pour les Accueils de Jour.

Actions en partenariat :

Séjours-Vacances : Référent Gérard BONNEAU, en partenariat avec FA 21.

Plateforme de répit Oasis : partenariat avec la plateforme de répit Oasis, attachée à la MDRY.

Convention CD89/FA89

Signature d'une convention annuelle de partenariat entre FA89 et MAIA qui nous permet, notamment, de bénéficier d'une aide financière du Conseil départemental pour l'organisation de notre Journée mondiale et la mise en place de nos formations...

Convention Centres Hospitaliers/FA89

Bon partenariat avec les Centres Hospitaliers de SENS, de JOIGNY, de TONNERRE et d'AVALLON qui mettent gratuitement leurs locaux à notre disposition pour nos diverses animations.

Convention Conférence des financeurs, 2018, année 3

Signature d'une convention annuelle de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Yonne, sur 6 territoires, à raison de dix animations mensuelles (Sénonais, Migennes-Jovinien, Avallonnais, Auxerrois, Puisaye, et Tonnerrois).

FORMATIONS

Formations à l'UNFA : Le suivi personnalisé malades jeunes, formation suivie par Gérard CLÉMENCELLE - Formation des bénévoles par Patricia LERIBLER - Gestion des sites web par Dominique OLIVRY et Mado HOGUET

Formations des proches aidants - Référente : Danielle LORROT

Au printemps :

MONÉTEAU : au siège de l'association, avec Hélène BERTHELIN et Thérèse LECOURIEUX

SENS : avec Valéry LECHENET et Marie-Christiane ALAMARGOT.

A l'automne :

AUXERRE : à la MDRY, avec Hélène SIBERA-ROSSIGNOL et Danielle LORROT

SENS : avec Valéry LECHENET et Michèle DOMINIQUE

MONÉTEAU : le 2 juillet, Réunion formateurs (professionnels + bénévoles).

Formations des professionnels - Référent : Philippe WATTECAMPS

Certification DATA DOCK obtenue (notamment avec l'aide précieuse de Sandra Desindes)

13 journées de formations professionnelles (54 en 2013, 48,5 en 2014, 27 en 2015, 33 en 2016, 25 en 2017) :

Formations inter-établissements pour 4 établissements et Formations en Intra dans 5 établissements.

ACTIONS DIVERSES

Par souci d'économie, il a été décidé de mettre en place une équipe de bénévoles pour entretenir l'immeuble (faire le ménage) et les espaces verts de notre siège social du 38, rue des Mésanges, à Monéteau.

Actuellement, un coup de chapeau doit être adressé à Jeannine et Gérard INGRAIN, accompagnés de Denise ODY et Christiane PIPAULT, qui assurent régulièrement ménage et entretien de nos locaux et espaces verts.

Une nouvelle fois, je lance un appel aux bénévoles de notre Association, qui, fut un temps, s'étaient portés volontaires en s'inscrivant sur une liste prévue à cet effet, pour ne pas tarder à se joindre à Jeannine et Gérard et les soulager dans leurs nobles tâches.

PRINCIPAUX PROJETS 2019

- 12 janvier 2019 : participation à la Journée Don du sang avec le Rotary,
- 29 mars 2019 : participation à une matinée sur le droit de vote des personnes en situation de Handicap avec l'UDAF,
- 10 avril 2019 : participation à une après-midi sur le Bien vieillir dans l'Yonne avec la MGEN,
- 18 Juin 2019 : Espace culturel d'Appoigny : journée de formation (professionnels et aidants) : « les troubles du comportement,
- 14 septembre à SENS : Journée mondiale : Conférence-débat sur la maltraitance financière par Alain Koskas,
- 20 septembre à Monéteau (Skénéteau) : Journée mondiale : Conférence-débat sur la maltraitance financière par Alain Koskas,
- 16 novembre journée des bénévoles,
- Projet de signer une convention avec la Conférence des financeurs 2019, année 4, et une autre avec la MAIA
- **Naissance d'une nouvelle activité** physique et de Bien-Etre initiée et aidée par l'Union – Référente : Jeanine INGRAIN,

Remerciements

En final de ce rapport moral et d'activité, je tiens à remercier tous ceux qui ont contribué à notre action :

- les personnes malades et les familles qui nous font confiance,
- les administrateurs et les membres du bureau dont notre Trésorier,
- notre secrétaire salariée Catherine QUICROIT,
- tous les bénévoles pour leur générosité et leur dynamisme
- nos psychologues, nos sophrologues, nos art-thérapeutes, nos formateurs, les médecins et tous les professionnels (Conseil départemental, MAIA, ARS, services d'aide et de soins à domicile, plateforme de répit, équipes spécialisées Alzheimer, maisons de retraite, centres hospitaliers, etc.) avec qui nous coopérons régulièrement,
- France Alzheimer, Union nationale, pour son aide financière et technique,
- tous ceux qui nous ont aidés financièrement en 2018.

Gérard CLÉMENCELLE, Président FA 89

Agenda



Siège social

France Alzheimer 89
38, rue des Mésanges,
89470 Monéteau

Accueil et secrétariat

ouvert les lundi, mardi,
jeudi et vendredi
De 8 h 00 à 12 h 30 et de
13 h 30 à 17 h 00
Tél. 03.86.48.12.51

Ecoute téléphonique

Tél. 03.86.48.27.69

Adresse mail

«alzheimer89@yahoo.fr»

Antenne de Sens

Permanence tous les mar-
dis, à partir de 17 h 00
France Alzheimer 89
Hôpital Saint-Jean
7, Bd Maréchal Foch,
89100 Sens
Tél. 03.86.65.70.28

Permanence d'Avallon

Le premier mardi de
chaque mois,
de 14 heures à 16 h 30
EPHAD Les Genêts
Rue du Dr Schweitzer,
89200 Avallon

Site internet

www.francealzheimer.org/yonne/

Animations et rendez-vous

Café musical : Monéteau, les mercredis, semaines paires, de 14h30 à 17h00 : les 10 et 24 juillet, 7 août, 4 et 18 septembre, 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre.

Halte-Relais : Monéteau, les mercredis, semaines impaires, de 14h30 à 17h00 : les 3, 17 et 31 juillet, 11 et 29 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre.

Après-midi détente : Sens, les 2ème et 4ème samedis du mois, de 14h30 à 17h00.

Groupes de parole : Monéteau, le 1er jeudi du mois, de 17h30 à 19h00. Sens : le 1er mardi du mois de 14h30 à 16h00, au Centre social des Champs Plaisants ; et le 3ème jeudi du mois de 18h00 à 19h30 au CMLS.

Formation des proches aidants, pendant 4 samedis :

Sens, les 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre au CMLS.

Monéteau, les 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre au siège de l'association.

Avallon, les 28 septembre, 5, 19 octobre et le 9 novembre à l'EHPAD.

Contact : tél. 03.86.48.27.69.

5ème séance :

Monéteau, le samedi 21 septembre au siège de l'association.

Activités physiques et de bien-être : à Monéteau, 2ème semestre, des séances de Qi-Gong et de gym seront proposées aux malades selon un planning établi.

Rendez-vous bien-être : se dérouleront dans 10 communes ; Monéteau, Charny, Avallon, Sens, Joigny, Tonnerre, Migennes, Val de Mercy, St Sauveur en Puisaye, Auxerre.

Rendez-vous s'adressant aux personnes malades et à leurs proches aidants, avec séance de relaxation sophrologie, art-thérapie, rendez-vous musical, médiation animale (le financement de ces rendez-vous est assuré dans le cadre de la Conférence des financeurs par le CD 89).

Ecoute : la permanence téléphonique est assurée :

-pour l'ensemble du département
au **03.86.48.27.69**,

par Mado et Danielle, en alternance ;

-pour la région sénonnaise,
au **03.86.65.70.28**.

Vous pouvez exposer votre situation et bénéficier d'informations, de conseils et être orientés vers les aides les plus adaptées.

DATES A RETENIR :

Conférence animée par Mr Alain KOS-KAS, le 14 septembre à Sens et le 20 septembre 2019 à Monéteau sur le thème « *Les maltraitances financières à l'égard des personnes âgées* »

Salon Bien vieillir dans l'Yonne :

Les 11 et 12 octobre 2019 à Auxerreexpo.

Les dates du spectacle : Maman sur un arbre perchée :

Saint-Sauveur-en-Puisaye, le vendredi 25 octobre 2019 à 20 heures,

Lindry, le samedi 7 décembre 2019 à 15 heures,

Tonnerre, date non encore fixée.

La kermesse de la Résidence de la Puisaye :

A Lavau, le samedi 21 septembre 2019 (profit de France Alzheimer 89)

Journée des Bénévoles :

Le samedi 23 novembre, à Monéteau, salle « Sougères »



Ce numéro a été réalisé avec l'aide de Marie-Christiane Alamargot, Gérard Clémencelle, Danielle Lorrot, Annie Royer.

Mise en page par Catherine Quicroit et Claire Iannarelli.