

Sommaire :

- Témoignage d'une aidante
- Séjour répit
- La formation des aidants
- Les bienfaits du toucher-massage
- Le calendrier des actions

Le voilà enfin, ce premier numéro, tant de fois évoqué, maintes fois reporté. Ce petit journal sera le lien entre tous : bénévoles, salariés, professionnels et familles, pour être au plus près des aspirations et des besoins de chacun. Il permettra de mieux présenter la palette de nos activités : sorties, formations, café mémoire, groupes de paroles, suivis individuels, plate forme de répit...Chacun pourra s'y exprimer librement . Cette année sera marquée par les 30 ans de France Alzhei-

Edito

mer. Nous marquerons évidemment cet anniversaire au niveau local au travers notamment de plusieurs événements : conférences, quête ,cinéma, et un temps fort avec un rassemblement en partenariat avec l'union cyclotouriste (pédalons pour Alzheimer). Les informations concernant ces manifestations vous seront dévoilées plus tard . Nous espérons vous y rencontrer nombreux !

*Catherine Burnotte-Guerin
présidente de l'association FA10*

TEMOIGNAGE D'UNE AIDANTE DE LA PLATE FORME DE REPIT**« L'Inattendu »**

Voilà, après 44 années de labeur, la retraite a sonné avec le désir de profiter avec mon mari de ce précieux temps libre, mais c'était sans compter sur cette sournoise maladie qui minait lentement maman.

Elle qui n'avait pas assez de ses journées pour s'occuper de son jardin et de ses fleurs, petit à petit, ses forces l'abandonnaient, et sa raison commençait à s'égarer. Ce fut pour moi comme une avalanche, je ne comprenais pas cet état et lui en « voulait » en quelque sorte de nous bloquer à la maison auprès d'elle.

Après m'être renseignée auprès de son médecin et du CLIC, de démarches en démarches, toutes les aides possibles ont été mises en place : ADMR, soins, portage de repas, SSIAD pour un suivi médical et surtout France Alzheimer, qui nous épaulent et nous soutiennent, qui font en sorte de nous déculpabiliser au cours de rencontres, de discussions, de partage.

A ce jour, un nouveau cap vient d'être franchi avec l'admission de maman en établissement – « un choc pour moi », mais lors de mes visites, je me rends compte que maman sort de son isolement au contact des autres résidents et elle participe à son niveau aux diverses activités. Voilà donc mon parcours, il faut accepter ces mains tendues, elles sont un appui important pour arriver à franchir le cap de la culpabilité (celle de se séparer de ses proches), pour les confier aux mains spécialisées, car nous, les aidants, nous avons la « chance » d'être considérés au même titre que les personnes déficientes, c'est-à-dire avec respect. Merci à toutes ces personnes qui savent nous écouter.

*Témoignage d'une aidante de la
Plateforme de Répit*

LA GAZETTE DE FRANCE ALZHEIMER AUBE

SEJOUR REPIT A PARIS DU 11 AU 13 DECEMBRE 2014

Accompagnateurs : Pierre et Claire

Un séjour à Paris a été organisé par l'association France Alzheimer Aube. Deux bénéficiaires en ont profités.

Nous avons été logés au sein de l'Enclos Rey dans le XV^e arrondissement, tenu par la congrégation des petites sœurs de l'Assomption. Les réjouissances ont débuté par une comédie musicale, Mistinguett, au Casino de Paris, spectacle enjoué sur le Paris des années 20/30.

Le lendemain, nous avons affronté le froid pour une balade matinale jusqu'aux Invalides, suivi d'un restaurant italien, Il Colosseo. L'après-midi fut un moment de flânerie entre les chalets du marché de Noël des Champs-Élysées où les plus gourmands se sont laissé tenter par une copieuse gaufre chantilly, puis nous nous sommes réchauffés autour d'un vin chaud.

Le lendemain matin, nous avons visité l'exposition permanente du Petit Palais. Les objets et les œuvres exposés couvrent des siècles de notre Histoire : des céramiques de l'Antiquité Grecque Archaïque (VIII^e s. av. J.C) aux peintures et sculptures d'artistes peu connus du XX^e s. Mention spéciale aux céramiques grecques d'une qualité esthétique et d'une conservation incroyable.

Nous avons clôturé ce séjour par un restaurant hors de Paris.

Ces trois jours ont été une parenthèse agréable pour nos bénéficiaires. Certains d'entre nous ont retrouvé leurs marques au sein de la capitale pour y avoir habité quelques temps. D'autres l'ont découvert et ont apprécié tant son architecture, ses loisirs que les joies de son métro.

Claire Damel (aide-soignante)



LA FORMATION DES AIDANTS

Comment prendre soi de soi pour prendre soin de l'autre?

L'association France Alzheimer Aube a pour mission, en plus de soutenir les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, de les guider tout au long de l'évolution de la maladie de leur proche.

Pour cela, l'association propose une formation gratuite destinée aux aidants familiaux. Elle est ouverte à toutes personnes accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée, faisant ou pas partie de la plateforme de répit.

Cette formation est composée de cinq modules de 2h-2h30. Les différents thèmes qui y sont abordés sont : les symptômes de la maladie, les comportements dérangeants qui en découlent, la communication altérée entre aidant et aidé, le rôle d'aidant,...

Cette formation laisse place aux échanges entre les participants qui, s'ils le désirent, peuvent évoquer leur propre expérience.

C'est ainsi que s'est déroulée la première session de formation ayant eu lieu en automne dernier dans la salle Ambroise Croizat.

Les personnes intéressées par cette formation ont été reçues en entretien préalable pour identifier leur demande spécifique et connaître leur situation et celle de leur conjoint. Par la suite, les cinq aidants se sont retrouvés toutes les deux semaines, accompagnées par les deux animatrices de cette formation, une bénévole et une psychologue de l'Association France Alzheimer Aube. Ce binôme de for-

mateur se compète pour allier savoir de terrain et connaissances théoriques.

Pour donner à tous les aidants la possibilité d'être disponible, l'aide-soignante de l'association avait, si besoin, prévu un atelier pour les aidés.

A la fin de cette formation, l'objectif était que chacun trouve les réponses à leurs questions, et qu'ils sachent vers qui se tourner en cas de besoin. Ils ont été invités à poursuivre d'autres actions communes proposées par l'Association : groupe de parole, café mémoire, action convivialité...

Pour poursuivre cette mission de formation, l'association France Alzheimer Aube va proposer, à nouveau, ce type de formation dans différents points de l'Aube tout au long de l'année 2015.

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à nous contacter au : 03 25 21 89 16

Myriam Heinrich (psychologue)

LES BIENFAITS DU TOUCHER-MASSAGE

Les bienfaits du toucher-massage sont très nombreux. Comment cerner ces bienfaits ?

La peau reçoit et donne. Elle est faite pour la douceur. Qui pourrait imaginer un monde où l'on ne se toucherait pas, un monde où l'on ne s'embrasserait pas !

La peau témoigne ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Une éruption d'une maladie infantile, un zona sur le thorax, une peau grasse, une peau écailleuse, une peau décolorée, le rouge sur le visage, etc... sont autant de signes annonciateurs de maux présents ou à venir plus ou moins graves.

La peau se refroidit ou se réchauffe, change de couleur selon le stress qui atteint la profondeur de notre être.

La peau est très délicate, quelque soit l'âge. Elle a aussi une mémoire, enregistrée dans une zone du cerveau, telles les blessures intimes de l'enfance. On peut parler de mémoire sensitive, sensorielle, sensuelle et même sexuelle.

En bref : notre peau nous parle, notre peau nous dit tant de choses.

Il nous est désormais plus facile de comprendre que le toucher-massage agit à la fois sur le corps et sur l'esprit. En Occident, le massage est très souvent perçu comme un luxe ou bien comme quelque chose que l'on s'offre ponctuellement pour une occasion spéciale.

Or, c'est méconnaître sa fonction indispensable pour maintenir un état de santé optimal et prévenir toutes les maladies qu'occasionne notre mode de vie actuel dont le dénominateur commun peut s'appeler : stress, lequel touche toutes les couches de la société, et même les enfants.

Le massage devient alors un merveilleux moyen de retrouver rapidement un état profond de relaxation. Les gestes du massage deviennent des messages envoyés au cerveau. Et si le toucher est perçu comme une expérience positive : la respiration et la circulation ralentissent, l'anxiété diminue, les tensions du corps s'évaporent, l'estomac peut se mettre à gargouiller, etc...

De façon plus profonde dans le corps, que se passe-t-il ? La circulation est stimulée, améliorant les transports des nutriments et l'élimination des toxines, l'acide lactique et autres déchets laissent place à l'oxygène et aux nutriments nécessaires aux muscles.

Un massage apprécié procure une profonde détente, apaise l'esprit et améliore le sommeil. Le corps et l'esprit se réparent et récupèrent petit à petit des effets négatifs du stress prolongé.

En maintenant un équilibre à long terme, des massages réguliers peuvent aider à prévenir un état de stress chronique ou à en réduire les effets de manière importante.

Pierre Juillet (Praticien toucher-massage)



Calendrier des événements 2015

CAFE MÉMOIRE:

LE 1^{er} MERCREDI DE
CHAQUE MOIS

SAUF AU MOIS
D'AOUT

GROUPE DE PAROLE:

LE 1^{er} JEUDI DE CHAQUE
MOIS

SAUF AU MOIS D'AOUT

France
Alzheimer
37 rue de la Halle
10400 Nogent
03.25.21.89.16