

A L'AUBE DE NOS IDEES



Association loi 1901 – Siège social : 37 rue de la Halle, 10400 NOGENT-SUR-SEINE – Tél : 03.25.21.89.16. –

Email : francealzheimeraub@hotmai.fr

Bulletin interne de liaison et d'information – n°6–Novembre 2017

EDITO

Chers lecteurs et lectrices,

Nous avons le plaisir de vous présenter l'édition de notre journal.

Nous vous présentons, au fil de ces quelques pages, les différentes actions réalisées par l'association :

Tout d'abord, comme tous les ans, nous avons participé à la quête Nationale.

Puis, nous vous présenterons une sortie organisée pour les bénéficiaires de la Plateforme de Répit : une visite de la miellerie de Fontaine Fourches

Afin de faire vivre notre gazette, nous vous invitons à venir témoigner librement sur les sujets qui vous tiennent à cœur. Aujourd'hui, vous aurez le témoignage d'un aidé. Je vous laisse découvrir son récit.

De plus, l'association a proposé, lors de cette rentrée automnale, une initiation à la sophrologie.

Nous voulons également vous informer du retour de notre aide-soignante au sein de l'association, qui revient après 3 ans d'absence, suite à la naissance de son petit garçon.

Quoi qu'il en soit, nous vous remercions chaleureusement pour l'intérêt que vous portez à notre association et sommes impatients de vous faire partager à nouveaux les temps forts que nous vivons.

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

Rachida, secrétaire de France Alzheimer Aube

SOMMAIRE

Nos actions.....2-3

Quête Nationale

Visite d'une miellerie

Dossier.....4-5

Initiation à la Sophrologie

Témoignage d'un aidé sur le Séjour Vacances

Evènement.....5

Un retour tant attendu

Informations

supplémentaires.....6

Quête Nationale

Comme chaque année, nous répondons positivement à la proposition de l'Union des associations France Alzheimer et maladies apparentées concernant la quête Nationale. Cette année, elle avait lieu du 17 au 24 septembre 2017.



Cette quête Nationale a deux objectifs : nous faire connaître auprès du grand public et récolter des fonds pour l'association France Alzheimer Aube.



Nous avons décidé de réitérer l'expérience et de ce fait avons mené cette action en deux temps : dans un premier temps, nous avons voulu profiter de la Journée Mondiale Alzheimer, qui a lieu le 21 septembre, afin d'organiser deux stands d'information dans des centres commerciaux de l'aube : Carrefour de Saint André Les Vergers et L'Escapade à La Chapelle Saint Luc. Puis, nous avons déposé des troncs de collecte auprès de commerçants aubois qui ont accepté de les apposer aux abords des caisses ou comptoirs de leurs établissements pour une durée de trois semaines (Nogent Sur Seine, Romilly Sur Seine, Pont Sur Seine, Méry Sur Seine, Maizières la Grande Paroisse, Villenauxe La Grande, Provins, Aix

en Othe).

Nous remercions vivement les commerçants et commerçantes qui ont accepté de jouer le jeu et aux centres commerciaux pour avoir accepté notre présence dans leur galerie marchande.

Le montant total des sommes récoltés est de 590.93 euros.

Rachida El Bousaidi, secrétaire coordinatrice

La Miellerie



Un après-midi, avec des aidés et aidants dans une miellerie à Fontaines Fourches en Seine et Marne.

Robert TURIOT, un apiculteur de 80 ans, qui toute sa vie a baigné dans ce métier, en commençant avec ses parents et grands-parents, dont il a perpétué ce travail, nous a ouvert ses portes.

Avec passion, Robert nous expliqua l'utilité d'une abeille dans notre environnement et surtout pour l'homme.

Il nous a appris l'anatomie de ce petit animal, les différents organes servant à récupérer le pollen sur les fleurs, stocker le nectar pour le ramener à la ruche. Il nous a également expliqué le travail effectué à l'intérieur de leur habitacle.



Nous avons vu le rôle de chacune dans cette ruche : Celui des ouvrières, très nombreuses, qui ont plusieurs fonctions au sein de ce groupe, de la naissance jusqu'à la fin de leur vie.

La reine, quant à elle, son rôle principal est de pondre.

Nous avons pu observer les différentes parties d'une ruche, avec les cadres alvéolés.

Il nous a également montré le matériel de son laboratoire en nous expliquant la fabrication du miel : de la récupération jusqu'à la mise en pot.

A cette occasion, Mr Turiot nous a fait goûter ses bonbons et ses madeleines au miel, qu'il fabrique et commercialise.

Un régal pour les papilles !!

Ce fut une sortie enrichissante pour découvrir ou redécouvrir l'abeille domestique et les bienfaits de ce petit animal mesurant environ 1 cm et qui est très utile tant pour la nature que pour l'humanité toute entière.

Chantal Rodrigue, AMP de France Alzheimer Aube

Initiation à la Sophrologie

En ce dernier trimestre de l'année 2017, France Alzheimer Aube, propose gratuitement à toutes personnes de plus de 60 ans des ateliers collectifs de sophrologie. Ce projet a été rendu possible grâce au soutien de **Label Vie**.

Les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont tout particulièrement visés par cette action.

Celle-ci s'est déroulée en plusieurs temps. En premier lieu, une conférence a été animée par une psychologue et une sophrologue afin d'évoquer les difficultés vécues par les personnes âgées et l'intérêt de la sophrologie. Pour faire suite à cette présentation générale, cinq ateliers ont été proposés abordant des thématiques différentes : estime de soi, expression et extériorisation des émotions, gestion du stress, transformation des fragilités en ressources, puis un bilan individuel de l'action.



Lors de chacun de ces ateliers, un cadre théorique a été donné en début de séance, suivi de la pratique d'exercices en lien avec la thématique : visualisation pour se préparer à vivre un moment difficile, respiration sur le mouvement de la nature, exercice sur les sens, relaxation et mouvement corporels,...

L'association a reproduit cette action sur trois communes : Nogent-sur-Seine, Méry-sur-Seine et Aix-en-Othe. La sophrologie a suscité beaucoup d'intérêt de la part des participants qui pour la plupart ont découvert une nouvelle discipline qui permet notamment de se recentrer et d'avoir pleinement conscience du moment présent. D'autre part, de nombreux outils ont été transmis aux participants afin qu'ils puissent pratiquer de façon quotidienne les exercices effectués lors des ateliers.

Nous remercions particulièrement Sylvette Coeffier, la sophrologue pour sa disponibilité et son écoute.

Coordonnées de la Sophrologue : **Sylvette Coeffier**
3 rue Pilâtre de Rozier
10400 Nogent-sur-seine
06-43-74-56-89
sylvette.coeffier23@gmail.com
www.sylvettecoeffier.fr

Mon Séjour Vacances !!

Le départ s'est fait le 12 juin 2017 à Nogent sur Seine, où nous nous sommes retrouvés pour nous rendre dans le Morvan.

Un groupe de 14 personnes, aidés et aidants, pour ce séjour vacances.

Après quelques heures de route, un arrêt à la grotte d'Arcy sur Cure a été fait afin de pique-niquer puis de la visiter. Tout le monde a apprécié ce temps de pause. Nous avons repris la route pour nous rendre sur le lieu du séjour, à Brazey en Morvan, dans une ferme, dont les hôtes élèvent des agneaux. Ils nous ont chaleureusement accueillis.

Nous avons dégusté durant la semaine, une cuisine savoureuse et copieuse : le premier soir un morceau d'agneau cuisait dans la cheminée.



Nous avons pu découvrir la région par nos différentes sorties, toutes plus belles les unes que les autres : un paysage authentique en se frayant un chemin, en effectuant la croisière sur le lac des Settons, une cascade d'eau à Goulou, des statues hors normes dans les rues de Saulieu montrants des animaux en couleur faits par le sculpteur Pompon, un décor de rêve dans le parc du Château de Chastellux, sans oublier les visites des artisans sabotier et de porcelaine.

Un plaisir de pouvoir partir en groupe, de rencontrer des personnes. Un désir de refaire un voyage organisé par l'association et de découvrir d'autres régions de France.

Mr Barre, aidé ayant participé au séjour

EVENEMENT

Un retour tant attendu !

Nous avons le plaisir de vous informer du retour de notre collègue aide-soignante **Auriane FERREIRA** qui reprend son poste au sein de l'équipe de France Alzheimer Aube après son congé parental.

Notre équipe se renforce donc, puisque dorénavant nous sommes quatre salariées à travailler chacune sur des missions spécifiques : une psychologue, une aide-médico-psychologique, une aide-soignante et une secrétaire, sans oublier, bien entendu, l'aide indispensable de nos bénévoles. Nous souhaitons donc à notre collègue Auriane une bonne réintégration dans l'association, qui naturellement a beaucoup évolué dans ses actions et son fonctionnement au fil des années. Cependant, il est certain que le professionnalisme, le dynamisme et la bonne humeur de notre collègue sera un atout pour la poursuite de nos actions et la conception de nouveaux projets.



Myriam Heinrich, psychologue de France Alzheimer Aube

BULLETIN D'ADHESION ANNEE 2018

A retourner à : **FRANCE ALZHEIMER AUBE, 37, rue de la Halle 10400 - NOGENT-SUR-SEINE**



Numéro d'adhérent :

Nom, Prénom :

Adresse : Code Postal : Ville :

Téléphone : @ :

Adhésion 35 €

Don

Règlement :

Par chèque à l'ordre de France Alzheimer Aube

En espèces

En application de la loi du 06 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 noms, prénoms et adresses de nos donateurs sont communiqués à nos services et aux organismes liés contractuellement avec France Alzheimer. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises, merci de cocher cette case
Les cotisations sont déductibles des impôts sur le revenu à hauteur de 66 %. Un reçu fiscal vous sera adressé.

BULLETIN D'ADHESION ANNEE 2018

A retourner à : **FRANCE ALZHEIMER AUBE, 37, rue de la Halle 10400 - NOGENT-SUR-SEINE**



Numéro d'adhérent :

Etablissement :

Adresse : Code Postal : Ville :

Téléphone : @ :

Adhésion 60 €

Don

Règlement :

Par chèque à l'ordre de France Alzheimer Aube

En espèces
 Mandat administratif

En application de la loi du 06 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 noms, prénoms et adresses de nos donateurs sont communiqués à nos services et aux organismes liés contractuellement avec France Alzheimer. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises, merci de cocher cette case
Les cotisations sont déductibles des impôts sur le revenu à hauteur de 66 %. Un reçu fiscal vous sera adressé.

**A
G
E
N
D
A**

CAFE MEMOIRE

Mercredi 29 novembre

GROUPE DE PAROLE ROMILLY

Jeudi 7 décembre

GROUPE DE PAROLE TROYES

Vendredi 24 novembre

Vendredi 15 décembre

Marché de Noel :

Dimanche 3 décembre à Bar Sur Seine

Site internet

www.francealzheimer-aube.org

Facebook

www.facebook.com/francealzheimer-aube