NOS ACTIONS

FRANCE ALZHEIMER HERAULT

propose aux aidants et aux personnes malades les actions de soutien et d'accompagnement suivants :

- **Accueil et écoute personnalisée**
- **Formation des aidants familiaux**
- **Groupe de parole**
- **Atelier bien-être**
- **Relaxation / sophrologie**
- **Halte relais**
- **Atelier jardins adaptés**
- **Atelier médiation artistique**
- **Café mémoire**
- **Convivialité**
- **Sorties conviviales**
- **Séjours vacances-répit**
- **Atelier mobilisation cognitive**

.

NOS ACTIONS

ACCUEIL ET ECOUTE

C'est un lieu de rencontre et d'accueil, un temps d'écoute et de dialogue, une source d'informations.

Rencontrez des bénévoles formés, ayant été personnellement confrontés à la maladie, dans des permanences d'accueil et d'écoute où vous serez informés et orientés et où vous trouverez une documentation pratique, riche et variée.

Notre association propose des permanences gratuites d'accueil et écoute dans différentes villes du département (voir la liste en retournant sur la page d'accueil et en cliquant sur «Permanences» dans le menu principal).

FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX

Etre aidant d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ne s'improvise pas…

Introduction

Depuis plus de 10 ans, la formation des aidants familiaux est un élément clé de l'action de France Alzheimer Hérault car elle apporte une aide précieuse aux personnes souvent démunies face à la maladie d'un proche.

Pour l'aidant, il est en effet important de comprendre les mécanismes de la maladie, d'adapter ses comportements, de savoir communiquer pour maintenir une relation d'échange harmonieuse, de connaitre aussi ses limites physiques et psychologiques ou encore d'être informé des aides humaines, techniques, sociales ou juridiques…

Tous ces aspects sont largement abordés dans la formation des aidants familiaux que France Alzheimer Hérault organise en petit groupe (10 personnes) pour favoriser le partage d'expérience.

Organisation des cycles

L'association France Alzheimer Hérault, soutenue par l'Etat, met en place des cycles de formation gratuits pour les aidants familiaux tout au long de l'année, sur l'ensemble du département.
Nous organisons ainsi régulièrement des formations à Montpellier et à Béziers ainsi qu'à Lunel, Clermont-l'Hérault, Lodève, ou Agde. D'autres permanences peuvent bien sûr en bénéficier dès lors que le nombre d'inscrits est suffisant.
Assurée par un psychologue et un bénévole de l'association spécifiquement formés pour cette action, la formation des aidants familiaux permet de mieux comprendre les mécanismes de la maladie, de mieux adapter ses attitudes et ses comportements pour un accompagnement serein de la personne malade.

NOS ACTIONS

Programme de la formation

L'enseignement est dispensé lors de cinq réunions d'une durée de 2h30 à 3 heures environ chacune, au rythme d'une toutes les deux à trois semaines. La formation comprend les cinq à sept thèmes suivants :

- Connaître la Maladie d'Alzheimer
- Les aides possibles
- Accompagner au quotidien
- Communiquer et comprendre la personne
- Etre l'aidant familial
- Préparer l'entrée en établissement *
- Vivre en établissement *

* Les deux derniers thèmes sont abordés si le groupe est composé d'aidants ayant leurs proches malades en établissement ou fréquentant un accueil de jour ou encore d'aidants qui arrivent à la limite de l'accompagnement à domicile et se posent la question de l'entrée en établissement.

Calendrier

La formation est enclenchée dès que l'effectif minimum de 10 participants est atteint. Le nombre de places étant limité (10 à 14 participants par session), inscrivez vous rapidement auprès de notre secrétariat au : 04 67 06 56 10 - 3 rue Pagezy – 34000 MONTPELLIER ou par mail à contact@francealzheimer.org.

Formation du 1000ème aidant

Fin janvier 2017, pour célébrer les 1000 aidants ayant suivi la formation dans le département, un journaliste de Midi Libre est venu à Montpellier au siège de France Alzheimer Hérault, à la rencontre de participants désireux de témoigner sur le bénéfice qu'une telle action peut apporter.

Au cours de ce riche échange collectif, tous ont été unanimes pour reconnaitre l'utilité de la formation et le soutien largement salué apporté par le binôme organisateur. Un échange/débat qui a duré plus d'une heure et qui a pris fin autour d'une collation conviviale où chaque participant a eu le plaisir de recevoir un bouquet fleuri offert par l'association !

Autres informations

En cliquant sur le lien suivant, vous pourrez entendre la présentation de cette formation diffusée sur France Bleu Hérault.

NOS ACTIONS

GROUPE DE PAROLE

C'est un moment d'échange ouvert et de parole libre encadré par un psychologue. Le groupe de parole permet d'évoquer les problématiques vécues au quotidien et aide à prendre les décisions qui peuvent améliorer la qualité de vie des aidants et de leurs proches malades.

Cette action vous est proposée à :

AGDE
BEZIERS
CLERMONT L'HERAULT
LUNEL
MONTPELLIER
PEZENAS
SETE

ATELIER BIEN-ETRE

Un Atelier "Bien-Être" est un moment agréable pour **harmoniser votre corps et votre esprit**, dans une ambiance relaxante et calme.

Cette action vous est proposée à
MONTPELLIER

Pour tous renseignements, adressez-vous au secrétariat du secteur auquel vous êtes rattaché.

RELAXATION / SOPHROLOGIE

Des séances de relaxation pour les aidants, sont proposées à nos adhérents à **Montpellier**.

Le but de ces séances :

Vous ressourcer pour faire face aux situations auxquelles vous êtes confrontés quotidiennement. Atteindre un niveau de détente, physique et mentale, un moyen de vous évader de vos soucis et préoccupations.

NOS ACTIONS

HALTE-RELAIS

C'est un lieu de soutien, d'écoute, de compréhension et d'échanges à travers des temps d'activités, de stimulation et de convivialité.

La Halte Relais accueille conjointement les personnes malades et leurs aidants familiaux.

Elle donne à l'aidant la possibilité d'expérimenter le passage de relais à un tiers, et s'inscrit donc en amont d'un accompagnement en accueil de jour.

Elle est animée par un/une psychologue et une équipe de bénévoles formés.

Cette action vous est proposée à :

LA GRANDE-MOTTE
LUNEL
SAINT PONS DE THOMIERES

ATELIER JARDINS ADAPTES

Cet atelier s'adresse aux aidants ainsi qu'à leurs proches malades. Selon leurs envies et leur capacité, les participants sont impliqués dans **l'élaboration des programmes de plantation**. L'organisation et les opérations de jardinage se font en fonction des saisons.

Il s'agit de renouer avec la nature et de réactiver l'envie de jardiner; de rompre l'isolement en incitant les interactions sociales; d'apporter un soutien aux aidants et de lutter contre la perte d'autonomie des personnes accompagnées; d'apporter une sérénité liée aux réponses émotionnelles suscitées et d'encourager une stimulation de la mémoire affective et sensorielle.

Le déroulement des ateliers

Nous accompagnons les participants dans une relation détendue, ludique, chaleureuse et fraternelle, et nous accordons une place importante à l'écoute. Chacun opère à son rythme en fonction de ses capacités et ses envies sans objectif de productions potagères. Les Activités Jardins Adaptés sont également organisées en fonction des saisons et des évènements programmés ensemble.

Une démarche participative

Les jardiniers-participants sont impliqués dès le début dans l'élaboration des programmes saisonniers de plantation et les activités associées, dans le choix des sorties, ainsi que dans la répartition des tâches. L'objectif n'est pas de «faire à la place de » mais au contraire d'aider les participants à faire par eux-mêmes afin de les rendre acteurs de leur propre vie. En effet, de nombreuses personnes sont privées de la possibilité de faire par eux-mêmes pour diverses raisons (maladie, vieillesse, handicap, mais aussi manque de confiance, conjoint surprotecteur, méconnaissance des gestes techniques...). Dans l'élan collectif, la motivation crée la capacité de bouger et l'envie de se mettre dans l'action.

NOS ACTIONS

L'inclusion sociale

Les jardiniers se retrouvent dans un lieu public à partager avec d'autres. Dans les séances programmées, sont inclus :

- l'organisation par les participants-jardiniers d'événements conviviaux sur les jardins (confection de repas, fêtes du printemps, « faites » de la soupe...)

- des sorties choisies par les participants-jardiniers (lieux d'approvisionnement chez un producteur-maraicher proche, jardins familiaux…)

- l'accueil du public scolaire en vue d'inciter les rencontres intergénérationnelles.

Cette action vous est proposée à

MONTPELLIER

ATELIER DE MEDIATION ARTISTIQUE

Ces ateliers, animés par un professionnel, sont ouverts aux personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées à un stade débutant et à leur accompagnant familial, souhaitant participer à une activité stimulante et créatrice.

En fonction du nombre d'inscriptions, ces ateliers ont lieu une ou deux fois par mois.

Cette action vous est proposée à
BEZIERS

CAFE MEMOIRE

Le Café mémoire France Alzheimer ou Café Rencontre constitue un espace de rencontre facile d'accès, ouvert, peu formel, convivial et libre. Il propose aux personnes malades et à leurs entourages proches un lieu de soutien, d'écoute et d'échanges. Animé par un psychologue, le Café-Rencontre s'appuie également sur une atmosphère conviviale et détendue autour d'une boisson.

Le Café Rencontre permet de rompre l'isolement en venant échanger dans un lieu neutre; Vise aussi à changer le regard de la société sur ces maladies afin que familles et personnes malades se sentent bienvenues dans tous les lieux publics.

L'entrée est libre et gratuite, ouverte à tous, adhérents ou non.

Cette action vous est proposée à :

BEZIERS
MONTPELLIER

NOS ACTIONS

CONVIVIALITE

Convivialité "mercredi c'est permis". Il s'agit d'une activité de détente et de création, pleine de bonne humeur et d'entrain qui s'adresse à l'aidant seul ou accompagné de son proche malade.

C'est un après-midi festif et joyeux pour partager un bon moment autour de jeux, discussions, lecture, écriture, poésie, activités manuelles et stimulations diverses et créatrices.

Convivialité et partage sont les fils conducteurs de ce sympathique moment de pause

Cette action vous est proposée à

BEZIERS

SORTIES CONVIVIALES

Des sorties conviviales sont proposées régulièrement aux familles, accompagnées de leur malade.

L'objectif de ces sorties est d'offrir un temps de plaisir partagé, alliant détente et loisirs. Ainsi, l'association organise plusieurs fois dans l'année des sorties conviviales au restaurant dans les plus beaux sites de notre département. La table y est toujours très appréciée et la bonne humeur est au rendez-vous tout au long du repas et de l'après-midi récréatif et festif offert aux participants.

SEJOURS VACANCES-REPIT

L'Union Nationale des associations France Alzheimer et maladies apparentées propose depuis plus de 25 ans des Séjours Vacances se déroulant de mai à octobre dans plusieurs régions touristiques de France.

Les séjours vacances-répit France Alzheimer®, ce n'est pas seulement partir ailleurs, c'est également partir en toute sérénité grâce à une équipe de bénévoles formés et des professionnels de santé qui accompagnent tout le long du séjour la personne malade et son proche aidant.

Les équipes sont force de générosité, de bonne humeur et d'attention aux besoins de chacun. Le tout étant de permettre des moments de détente et des temps d'activités partagés…

Les principaux objectifs de ces séjours sont de rompre l'isolement et de favoriser la création de liens entre les personnes, dans un environnement propice à la détente.

NOS ACTIONS

Dans un quotidien marqué par les contraintes de la maladie, un quotidien où l'aidant joue un rôle essentiel dans l'accompagnement de son proche malade, les plages de répit et les temps de repos sont fondamentaux.

Au fil des ans France Alzheimer a su adapter son offre et développer une solution de répit qui répond aux différentes problématiques que peuvent rencontrer une personne malade et ses proches.

Engagée pour le droit aux vacances pour tous, France Alzheimer et maladies apparentées met en place des programmes d'activités adaptés aux situations de chacun, et plus encore, affiche des tarifs adaptés aux moyens des familles touchées par la maladie.

Vous pouvez consulter le catalogue des séjours proposés en cliquant ici, le dossier d'inscription en cliquant ici. Pour plus d'information, vous pouvez contacter le service séjours au 01 42 97 53 51.

ATELIER MOBILISATION COGNITIVE

La stimulation cognitive correspond à une approche pédagogique globale.
Animés par un psychologue, les ateliers visent le maintien des capacités cognitives préservées chez les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou un syndrome apparenté, à un stade léger. Ils permettent une augmentation de la confiance et de l'estime de soi et sont, pour les participants, une occasion de se retrouver avec plaisir et de tisser des liens sociaux et d'amitié.

Ainsi, les bénéfices recherchés sont :

- Travailler la mémoire en groupe
- Rompre l'isolement,
- Favoriser les rencontres et les échanges
- Faciliter la communication et le langage
- Procurer du plaisir, du bien-être, de la détente et de la convivialité Valoriser, augmenter la confiance et l'estime de soi.

Cette action vous est proposée à :

MONTPELLIER
BEZIERS