



Activités pendant la période du COVID

Du fait du contexte sanitaire, l'Association a décidé de suspendre l'ensemble des activités de France Alzheimer 21 sur tout le territoire de la Côte d'Or. Néanmoins, les bénévoles et professionnelles de l'association ont été force de propositions pour la continuité des actions sous différents formats et également la création de nouvelles activités.

Propositions et nouveautés pendant le COVID

Plateforme de soutien et d'écoute : appels téléphoniques par l'équipe de bénévoles. Soutien et écoute ont ainsi pu être proposés à environ 150 familles habituellement suivie par FA21 et les Antennes rurales. Une vingtaine de nouvelles familles ont également pu bénéficier de soutien pendant cette période.

Atelier ludique « Mémo des Mots » à distance : proposition d'une trame par un collectif de biographe afin de se remémorer souvenirs et également partager envies, valeurs, ...

Groupe de parole bénévoles : mise en place d'un groupe animé par une psychologue pour échanger sur les possibles difficultés et questionnements liés à l'accompagnement des familles durant cette période.

Maintien de certaines activités par visio/téléphone

Soutien psychologique par téléphone : 43 aidants et/ou malades ont bénéficiés d'un soutien psychologique par téléphone (soit 62h de soutien proposés pour un total de 93 entretiens, 3 psychologues mobilisés)



Léo TERREAU, séance APA

Continuité par visio : Groupe de parole aidant, Café mémoire (Caf&Co - Millière) et Atelier de sophrologie.

Activités Physique Adaptée par vidéo filmée : séances filmées proposées par Siel Bleu.

Des envois réguliers par mail et une mise à jour régulière de notre site internet ont permis de proposer nos outils d'action et ceux de nos partenaires (livres audio, visites virtuelles de musées, mémo jeux, guides de bonnes pratiques).



Café mémoire par visio

Continuité fonctionnement associatif pendant le confinement

Patricia BURGUES

Cette période de confinement a été très complexe mais très riche à vivre pour notre association car nous avons dû repenser notre organisation générale du fait des mesures sanitaires.

Nous avons pu néanmoins garder le lien avec de nombreuses familles, être disponibles pour de nouvelles demandes grâce à Charline qui a travaillé à son domicile, et a pu répondre aux demandes des familles, et des bénévoles.

Corinne a pu aussi rester en lien avec l'équipe grâce aux visio-conférences.



Le travail du Bureau de l'association a été maintenu avec les visio-conférences et a permis la mise en place d'un protocole en vue d'une reprise progressive du travail dans nos locaux après le déconfinement.

L'APA et les sorties conviviales vont reprendre dès la fin du mois de juin mais n'échappent pas aux contraintes sanitaires du nombre de participants.

Nous avons aussi travaillé à de nouveaux projets d'activités pour le début de l'année 2021.

Enfin nos nouveaux locaux ont permis une reprise d'activité conforme aux directives avec un changement d'entrée et deux bureaux supplémentaires.

Bon été à tous.

Réouverture de nos locaux

Chantal MARTIN

Nous nous sommes tous retrouvés confinés le 17 mars dernier pour tenter de ralentir la progression de l'épidémie de COVID-19 ; les membres de l'Association ne sont pas pour autant restés inactifs ainsi que nous l'avons détaillé dans les autres rubriques et après l'annonce du déconfinement, nous avons travaillé à l'élaboration du protocole de réouverture des locaux de l'Association et de reprise d'activités. En effet, si Charline, coordinatrice de l'Association, a continué à répondre aux appels de tous et à assurer le lien depuis son domicile sans interruption, il fallait ensuite organiser les conditions du retour dans les locaux.

Nous disposons maintenant de locaux plus grands, ce qui nous a permis d'organiser un sens de circulation, l'entrée se faisant dorénavant directement par la cour.

Charline, coordinatrice, et Corinne, secrétaire, ont ainsi pu rejoindre les locaux à partir du 2 juin ; les bénévoles et visiteurs pouvant venir à compter du 8 juin, du lundi au jeudi entre 9h et 16h, obligatoirement après prise de rendez-vous par téléphone au 03 80 45 39 44 afin de limiter le nombre de personnes présentes dans les locaux au même moment.

Corinne dispose d'un nouveau bureau, à l'entrée ; elle est chargée d'accueillir tout nouvel arrivant, de s'assurer qu'il ne présente pas de signe d'infection, qu'il est bien porteur d'un masque, de l'inviter à se désinfecter les mains avec du gel hydro-alcoolique, de l'enregistrer afin d'avoir trace des dates et heures de passage dans nos locaux, de remettre un document demandant au visiteur de nous informer rapidement au cas où il présenterait des signes d'infection à coronavirus dans les jours suivant son passage afin que nous puissions prendre les mesures nécessaires, et enfin Corinne oriente le visiteur vers son interlocuteur.

Les règles de distanciation physique doivent être respectées et toutes les mesures de précaution ont été prises : désinfection des surfaces après chaque passage, aération des locaux plusieurs fois par jour, limitation du nombre de personnes dans chaque bureau... Comme toute mesure de prévention, ces consignes peuvent sembler contraignantes, il est cependant indispensable de bien les observer et de rester vigilants car le coronavirus circule toujours et nous sommes fragiles...

La place du numérique durant le confinement

Michel DASRIAUX

Plus d'1/4 des personnes âgées de 60 ans et plus sont en situation d'exclusion numérique, une exclusion qui touche plus particulièrement les personnes fragiles, et les plus de 80 ans. Internautes ou pas, les démarches en ligne, le financement, le lieu d'implantation territoriale et la maîtrise de l'instrument posent encore bien des difficultés pour beaucoup d'entre nous.



Cette difficile et longue période endémique au Covid19, nous a permis de prendre conscience de l'aide apportée par ce numérique un peu trop vite décrié. Lors du confinement, ce numérique est devenu et restera un lien social indispensable entre nous tous. Ce fut un facilitateur de rencontres entre amis et entre membres de nos familles. Il nous a permis de trouver du soutien, de l'aide. Skype, WhatsApp, Zoom... nous ont permis de retrouver les visages familiers de nos enfants et petits-enfants, avec en plus du son, l'apport de la vidéo. Nous avons pu même proposer différentes activités en Visio conférences et nous en profitons pour remercier nos partenaires et ceux qui se sont lancés avec nous dans cette nouvelle aventure.

En plus de toute cette technologie pas toujours maîtrisée hélas par tous, nous nous sommes beaucoup servis de nos téléphones. Une ultime et indispensable ressource pour notre association qui a fait preuve de grande imagination et d'une grande solidarité durant cette période. Nous avons décidé de maintenir au maximum le lien avec les familles, au besoin de leur apporter un soutien psychologique. Ce qui est remarquable, c'est qu'il s'est créé très rapidement de manière spontanée, amicale et discrète un réseau de correspondance téléphonique entre nous tous. C'est une histoire de famille.

Nous nous sommes adaptés à cette nouvelle manière d'entrer en communication et ce depuis le début du confinement. Notre Bureau s'est tout de suite retrouvé sur Skype puis sur Zoom. Il fallait bien comme disent les grands un bureau de gestion de la crise ! Ceci fut fait !

Le numérique nous a permis de poursuivre d'une nouvelle manière notre vie associative, mais nous ne pouvons pas en rester là car nous venons d'en découvrir les nombreux avantages. Il n'en reste pas moins que la relation humaine nécessite certainement notre rencontre en présenteielle, et que nous souhaitons vivement reprendre nos vraies et amicales rencontres. Espérons rapidement un vaccin.



La lettre n°019 - juin/juillet 2020

Reprise à la rentrée et perspectives

Christine JOTTRAS

Notre Association est une Grande Famille et les liens que nous avons entretenus au cours de cette période le prouvent.

Cette attention et cette bienveillance mutuelle guident le fonctionnement et les projets de France Alzheimer 21

Au cours de cette période particulière, le Bureau de notre Association s'est réuni chaque semaine, afin d'organiser la continuité des activités en visio mais également pour anticiper la reprise cet été et en septembre.

Nous avons en 2019, dans une démarche participative, formalisé nos priorités. Le projet opérationnel 2019-2021 « **ne pas rester seul face à la maladie** » a été présenté et approuvé par notre Assemblée Générale en avril 2019.

La mise en œuvre de ce projet est en cours depuis 1 an par l'équipe de Bénévoles et de Professionnelles organisée en collégialité au sein de l'association FA 21.

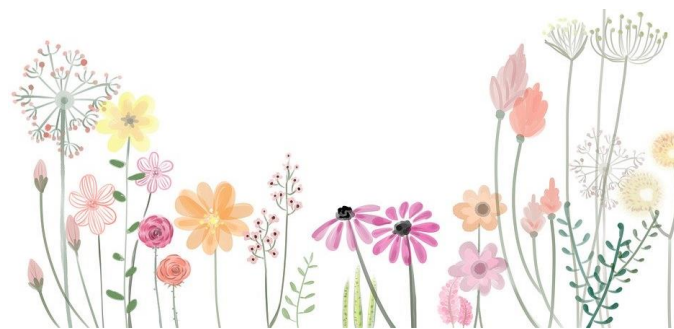
Notre volonté pour 2020-2021 est de pérenniser les actions actuelles et les enrichir de nouvelles, principalement en direction des personnes malades. Nous souhaitons également renforcer notre présence et les actions sur les territoires ruraux afin de d'accompagner la demande d'aide des familles « ce premier pas si difficile ! », et pouvoir ainsi les accompagner au plus près de leurs besoins.

Des actions complémentaires sont envisagées :

- 1- Mise en place de Points Accueil Aidants (PAA) sur 32 Sites départementaux en partenariat avec l'Association ADMR.
- 2- Accompagnement et soutien des 5 Antennes existantes (Auxonne, Beaune, Chatillon-sur-Seine, Nuits-St-Georges et Seurre) et la création de nouvelles Antennes sur les territoires.
- 3- Renforcement de notre collaboration dans la mise en œuvre de partenariats sur les territoires (Equipe APA du Conseil Départemental, Plateforme de répit, CCAS,)
- 4- Mise en œuvre du programme « Vivre avec la maladie », soit 6 ateliers thématiques à destination des malades.
- 5- Déploiement des Bistrot musicaux, véritable support du vivre ensemble, ceux-ci contribuent à faire évoluer le regard sur la maladie et donnent une image dynamique de l'Association.

La dynamique de France Alzheimer, la pertinence de ses actions sont le fruit d'une collaboration entre nous tous : les Aidés et les Aidants, les Bénévoles et les Professionnels : Charline et Corinne et tous les Intervenants.
Merci à tous !

**Bel été rempli de retrouvailles et repos
à tous et toutes !**



Ils nous ont quittés

Nous avons une pensée chaleureuse pour ceux qui nous ont quittés :

Madame MATHIEU

Monsieur BOISSELET

Monsieur CHARNAY

Monsieur MESSAGER

Madame LADEVIE



Soutien psychologique pendant la période de confinement

L'association a la chance de pouvoir collaborer avec 3 psychologues qui animent habituellement de nombreuses activités. Face à cette crise sanitaire, toutes 3 ont répondu présentes pour assurer la continuité de l'accompagnement aux familles et aux malades.

Propos recueillis auprès de Aurélie TENACCI, psychologue

Le confinement a été une épreuve très particulière pour chacun d'entre nous. Pour les familles d'aidants, qui ont continué à prendre soin de leur proche malade, ce temps fût bien singulier et parfois très difficile.

Nous avons rencontré des problématiques spécifiques liées à ce contexte inédit et anxiogène :

- Angoisses liées au virus : certaines personnes étaient effrayées à l'idée de contracter le virus et de tomber gravement malade, elle ou leur proche. Dans un contexte où les personnes et leur proche ont pour la plupart un âge avancé avec d'éventuelles pathologies associées, le risque était réel. Il y avait à faire la part des choses entre vigilance et psychose... Ce qui n'était pas forcément simple, surtout avec l'aspect mortifère largement relayé par les médias.

- Une augmentation des tâches dans le respect du protocole sanitaire, avec un malade qui n'arrive pas forcément à intégrer les règles de précaution, ou les oubliant à mesure. Se laver les mains, porter un masque, désinfecter les poignées, les surfaces alimentaires, organiser les livraisons des produits de première nécessité, les laisser 24 heures avant de les ranger, ... Toutes ces mesures s'ajoutant à une masse de tâches déjà très importante, où l'aidant doit penser les choses pour deux (et les effectuer) dans un quotidien habituel avec un malade dépendant.

- Le coup d'arrêt des activités : tout ce qui permet habituellement à l'aidant de souffler, de rencontrer des personnes, d'échanger, de se ressourcer, n'existait plus. Les activités de loisirs, le sport, le cinéma, les espaces de soutien et de bien-être (groupe de parole, sophrologie, ...) ; toutes les activités permettant à l'aidant de se ressourcer et de respirer en dehors de la maison se sont arrêtées. La personne aidante n'avait plus d'espace pour se détendre, se divertir, se ressourcer. D'autre part, il en était de même avec les activités aidant-aidé qui permettent de vivre de bons moments ensemble, dans un autre contexte, avec d'autres familles. Il s'en est trouvé un huit-clos parfois étouffant entre le malade et son aidant, un possible enfermement dans lequel les deux personnes étaient coincées dans un quotidien difficile.

- L'absence de visites, de rencontres familiales : l'absence de contact physique, de rencontres et d'échanges avec leurs proches créait un manque plus ou moins important. Le sentiment de solitude et d'isolement pouvait être très fort et pouvait réactiver de nombreuses angoisses.

- L'impossibilité d'aller visiter leur proche en institution pouvait susciter des inquiétudes et des questionnements concernant la personne ; comment va-t-elle, souffre-t-elle de mon absence? Se rend-t-elle compte de ce qui se passe? Comment vit-elle tous les masques autour d'elle et l'isolement en chambre? Y-a-t-il des cas de COVID dans le service?...

Ce que le soutien psychologique par téléphone a sans doute permis :

- la mise en mots des difficultés vécues au domicile grâce à une écoute attentive, bienveillante et non jugeante
- une continuité du lien dans un contexte où tout semble suspendu et une projection positive dans l'après-crise.

Élodie GUILLEMARD, psychologue, complète :

« J'ajouterais la difficulté pour les aidants d'expliquer la restriction des sorties à leurs proches malades pendant le confinement. Cela a pu parfois les mettre en difficultés et engendrer quelques tensions... La marche étant une faculté pour beaucoup encore bien présente et les promenades sont pour beaucoup une habitude de vie et sont synonymes de bien-être. »

Marie-Christine GAUTHIER, psychologue, ajoute :

« La perte d'un être cher sans pouvoir l'accompagner. L'interdiction des visites à l'hôpital a amené des personnes à s'éteindre sans revoir leurs proches, eux-mêmes cruellement touchés de n'avoir pu être là dans ce moment crucial après des années de soutien mutuel... »

Les entretiens psychologiques se poursuivent et nous vous invitons à prendre contact avec l'association car cette période de déconfinement peut également être forte émotionnellement.

A VOS AGENDAS ! Nos manifestations, représentations à venir ...

- 21 septembre : Assemblée Générale France Alzheimer 21

Congés estivaux salariées

Charline : 06/07 au 17/07

Corinne : 27/07 au 07/08