



Le Fil Essonne n°19

À partir de France Alzheimer Essonne <com@alzheimeressonne.fr>

Date Lun 06/07/2026 19:21

À Communication <Communication@alzheimeressonne.fr>

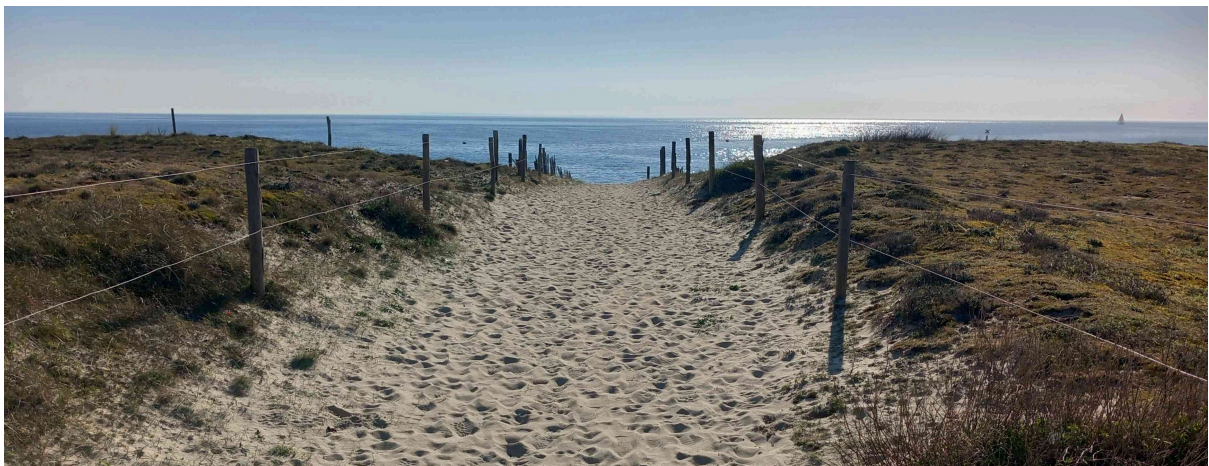
Le fil Essonne

Le Fil Essonne - N°19



Bulletin trimestriel

Juillet / Août / Septembre 2026



Sommaire

- **Edito de la Présidente de France Alzheimer Essonne**
- **La solitude et Alzheimer : comment lutter contre cette situation**
- **Avis d'expert : la solitude chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.**
- **La boîte à lire**
- **Sites à visiter**
- **Vie de l'association:**
- **Retour sur la sortie au Musée de la Vie d'Autrefois.**
- **Save the date : la journée mondiale Alzheimer : la marche de septembre**
- **Rappel sur les séjours vacances France Alzheimer.**
- **Adresses et agenda de nos Activités**

Edito de la Présidente de France Alzheimer Essonne



Chers tous

Fin mars 2026, j'ai pris la suite de Michèle Roubaud à la présidence de France Alzheimer Essonne, Michèle ayant exprimé le souhait de passer le relais.

Bénévole engagée depuis dix ans au sein de France Alzheimer Essonne, Michèle Roubaud en a assuré la présidence durant ces dernières cinq années. Grâce à son dévouement et à son implication sans faille, elle a su développer l'association afin de proposer toujours plus d'actions pour les aidants et personnes malades. Je l'en remercie très sincèrement.

Mon engagement au sein de France Alzheimer s'inscrit naturellement dans la continuité de mon parcours professionnel, d'abord comme infirmière, puis comme responsable d'un service de soins infirmiers et d'aide à domicile. J'ai alors pris toute la mesure des difficultés rencontrées par les aidants, ainsi que de leur solitude. Je suis pleinement consciente de la responsabilité qui m'est aujourd'hui confiée, mais je sais pouvoir compter sur l'implication des bénévoles, des professionnels, sans oublier les deux salariés sans lesquels l'association ne pourrait apporter cette aide si précieuse aux aidants et à leurs proches confrontés à la maladie.

Ensemble, nous poursuivrons la mission qui est la nôtre : continuer à vous accompagner et à vous soutenir, rester à votre écoute afin que vous vous sentiez moins seul avec la maladie.

Martine DELMAS Présidente de France Alzheimer Essonne

La solitude et Alzheimer: comment lutter contre cette situation



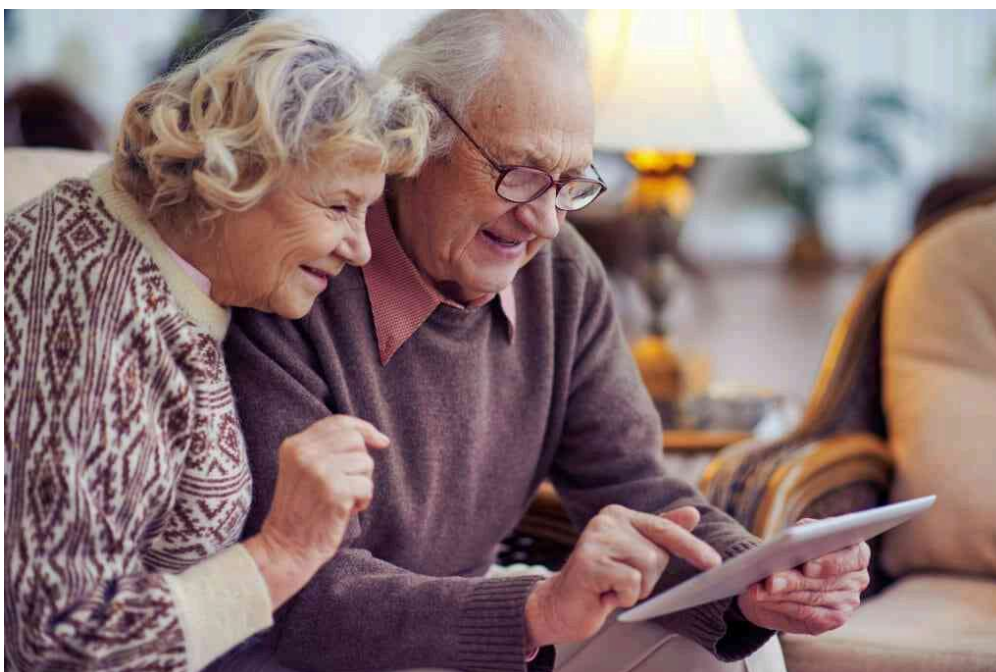
À domicile, la solitude des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer constitue un défi silencieux mais majeur. À mesure que les troubles de la mémoire s'installent, les interactions sociales se raréfient, accentuant le sentiment d'isolement. Pour y faire face, familles et professionnels s'organisent autour de solutions concrètes et accessibles.

Les moyens de rompre l'isolement:

La régularité des visites, même brèves, s'impose comme un pilier essentiel pour maintenir un lien humain. Ces moments, répétés dans le temps, apportent des repères rassurants et rompent la monotonie du quotidien.

En parallèle, l'instauration de routines stables — repas à heure fixe, promenades, activités familiales — contribue à sécuriser la personne malade. Les activités partagées jouent également un rôle déterminant. Écouter de la musique, regarder des photographies ou cuisiner ensemble permettent de stimuler la mémoire émotionnelle et de renforcer les échanges. Dans ce contexte, la simplicité prime sur la performance.

Le recours à des aides à domicile et à des intervenants spécialisés permet d'introduire une présence régulière tout en soulageant les aidants. Les associations dédiées telles que France Alzheimer Essonne accompagnent aussi les familles, en proposant soutien, conseils, temps de répit et activités à la fois pour les malades mais également pour les proches aidants qui subissent également la solitude créée par la maladie. À titre d'exemple, l'atelier de mobilisation cognitive dédié aux malades, vise à entretenir la mémoire, la communication et les capacités restantes. Il favorise aussi le lien social et le maintien de l'autonomie.



Pour en savoir plus sur les activités près de chez vous, RDV en fin de newsletter pour télécharger le planning global. Par ailleurs, les nouvelles technologies s'invitent progressivement dans les foyers. Tablettes simplifiées, appels vidéo ou assistants vocaux

progressivement dans les foyers. Tablettes simplifiées, appels vidéo ou assistants vocaux offrent des relais pour maintenir le contact avec l'entourage, notamment lorsque la distance s'impose. Mais ces outils ne sauraient remplacer la dimension humaine. L'attention portée au ton de la voix, au regard et au toucher reste fondamentale pour préserver une communication apaisée.

Enfin, soutenir les aidants apparaît comme une condition indispensable pour éviter l'isolement global du foyer. Car derrière chaque malade, un proche lutte aussi contre la solitude. Ainsi, lutter contre l'isolement à domicile ne repose pas sur une solution unique, mais sur un équilibre entre présence, organisation et accompagnement. Un enjeu de société qui interroge notre capacité collective à rester liés, malgré la maladie.

Aidants, ne restez pas seuls face à la maladie,

Contactez notre association au 01 60 88 20 07 pour vous renseigner sur les activités qui vous sont dédiées (café mémoire, groupe de paroles, atelier de gestion du stress et des émotions...)

Marie Christine MOSCATO Bénévole France Alzheimer Essonne

Avis d'expert : la solitude chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.



L'isolement social touche particulièrement les personnes âgées. Selon le baromètre 2021 des Petits Frères des Pauvres, 2 millions seraient isolées des cercles de sociabilité (familles, amis, voisins, associations) en 2021, contre 900 000 en 2017.

Les causes de la solitude sont nombreuses :

- le passage à la retraite,
- une baisse subite des revenus ou des conditions de vie,
- la perte de son conjoint ou d'amis,
- un déménagement,
- le fait de ne plus pouvoir conduire,
- la survenue d'une perte d'autonomie ou le diagnostic de la maladie d'Alzheimer

Nos patients Alzheimer peuvent vivre la solitude différemment. En effet, leurs troubles cognitifs peuvent devenir handicapants sur le plan social : oubli de rendez-vous, difficultés à entrer dans une discussion par crainte de ne pas y arriver et d'être jugés... Ces difficultés peuvent progressivement conduire à éviter les rencontres et à se replier sur soi.

Et pourtant, ils ont encore plus besoin de liens sociaux pour être stimulés. Ainsi, tenir une conversation ou écouter l'autre, c'est entretenir sa mémoire à court terme, son attention, ses capacités langagières, ses fonctions exécutives... Mais c'est aussi permettre de limiter l'apparition des troubles de l'humeur de type apathie, dépression qui sont très présents avec la maladie d'Alzheimer.

L'isolement social et le repli sur soi peuvent être associés à une accélération du déclin du fonctionnement cognitif et, par conséquent, à une diminution de la qualité de vie.

« **Pour prévenir et retarder la maladie d'Alzheimer** mais aussi améliorer la qualité de vie des personnes déjà atteintes, rien de tel qu'une vie sociale riche ! » explique le **Dr Véronique Lefebvre des NOETTES**, psychiatre spécialiste de la personne âgée et conférencière au sein de notre association.



Maintenir le lien social est un enjeu essentiel dans l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Chaque interaction, aussi simple soit-elle, contribue à mobiliser les capacités préservées, à lutter contre le repli sur soi et à améliorer la qualité de vie. Plus qu'un simple remède à la solitude, la présence de l'autre est un véritable soutien au quotidien. Pour bien accompagner votre proche malade et vous soutenir, il est indispensable de ne pas rester seul avec la maladie.

Des associations telles que **France Alzheimer Essonne** vous propose toute une palette d'activités, tant pour les aidants que les aidés. Retrouvez le planning de l'ensemble de nos activités à la fin de cette newsletter ou bien consultez le sur notre site web:

www.francealzheimer.org/Essonne

Natacha Galindo, psychologue coordinatrice FAE

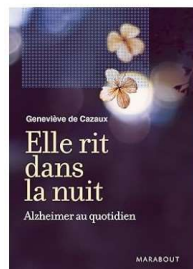
Boîte à lire

Nous vous suggérons les livres ci-dessous qui traitent de l'isolement social du malade et de son entourage.



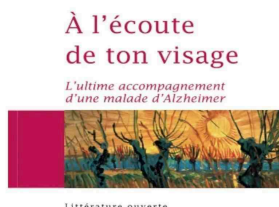
"J'ai peur d'oublier" — Fabienne Piel

Un témoignage particulièrement fort parce qu'il est écrit par une femme atteinte d'Alzheimer précoce. Le livre exprime la peur de l'effacement progressif, l'isolement intérieur et la difficulté à rester reliée aux autres.



"Elle rit dans la nuit : Alzheimer au quotidien" — Geneviève de Cazaux

À travers les carnets de sa mère malade, l'autrice montre l'angoisse, les pertes de repères et la solitude psychique qui accompagne la maladie. Un texte très humain et sensible.



"À l'écoute de ton visage" — Jean Witt

Le récit des dernières années de l'épouse de l'auteur, atteinte d'Alzheimer. Ce livre parle beaucoup de la solitude du couple face à la disparition progressive de la mémoire et de l'identité. Très émouvant et spirituel.



"Correspondances : la troisième voix" — Yann Mallet

Un court récit poétique autour d'une mère atteinte d'Alzheimer. La forme épistolaire accentue le sentiment de distance et d'impossibilité de communiquer pleinement avec la personne malade.

Marie Christine MOSCATO Bénévole France Alzheimer Essonne

Site à visiter

Un site de France Alzheimer qui recense les principales aides dont vous pourriez avoir besoin : aides financières, sociales, économiques, etc.

Principales aides de France Alzheimer

La web radio de France Alzheimer constituée de nombreux podcasts sur de nombreux thèmes autour de la maladie d'Alzheimer

Radio France Alzheimer

Vie de l'association



Mardi 26 mai 2026

Visite du
Musée de la
vie d'autrefois
aux Ormes sur Voulzie (77)

2 points de rendez-vous :

- **8h15** : Gare routière **Massy** Vilmorin
75 Avenue Raymond Aron - 91300 MASSY
- **9h15** : France Alzheimer Essonne
52 rue Louis Robert - 91100 Corbeil-Essonne
- **12h - Déjeuner** au restaurant chez Grand'Mère
- **14h-16h - Visite** avec audioguide fourni

Retour prévu vers 16h15 pour une arrivée approximative
à 17h30 à Corbeil puis 18h30 à Massy

**En cas de difficultés le jour de l'événement veuillez
contacter Natacha Galindo au 07 87 01 39 35**



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
91 ESSONNE



Mardi 26 mai était organisé par **France Alzheimer Essonne** une sortie au musée de la vie d'autrefois situé à *Ormes sur Voulzie* (77).

Après un 1er passage à Massy, notre bus a dû faire face aux multiples travaux en arrivant à notre 2eme arrêt à Corbeil Essonne. Nous sommes finalement arrivés à bon port aux alentours de midi pour une pause déjeuner bien méritée.

Puis nous nous sommes repartis dans le musée retraçant de multiples aspects de la vie quotidienne de nos grands parents, ce qui a permis à chacun de se remémorer des souvenirs d'enfance.

Enfin vers 16h nous avons pris le chemin du retour dans la joie et la bonne humeur.

Marie-Christine MOSCATO Chargée de communication



A l'occasion de la journée mondiale Alzheimer, nous organisons une marche solidaire, suivie d'un pot de l'amitié le lundi 21 septembre au Port aux cerises à Draveil. Prévoyez des chaussures adaptées.

Informations et inscriptions auprès du secrétariat au 01 60 88 20 07.

Nous vous communiquerons plus de détails ultérieurement.

Pour rappel, **France Alzheimer** organise des séjours vacances Alzheimer un peu partout en France jusqu'en fin octobre.

Pour consulter le catalogue et vous inscrire

Contactez notre secrétariat pour plus d'informations ou obtenir une version papier.

Adresses et agenda de nos Activités:

Cafés mémoire, Groupes de Parole, Ateliers.

[Voir le lien](#)

Conférences, VAMA et Formations des Aidants.

[Voir le lien](#)

Votre avis nous intéresse

Afin d'améliorer sans cesse le contenu de notre newsletter et que celle-ci colle le plus possible à vos attentes, nous souhaiterions vous consulter pour recueillir vos idées de sujets et/ou de rubriques que vous aimeriez qu'on aborde dans les prochaines newsletters. Aussi n'hésitez pas à nous en faire part à

communication@alzheimeressonne.fr

Nous comptons sur vous. Merci beaucoup d'avance.

**France Alzheimer Essonne**

52, rue Louis Robert 91100 Corbeil-Essonne



Avec le soutien du département

Secrétariat:
01 60 88 20 07

secretariat@alzheimeressonne.fr

L'écoute:
01 64 99 82 72

ecoute@alzheimeressonne.fr

Rédactrice Marie-Christine MOSCATO

Photos: © Pierre PELLETIER © Depositphoto ©Séniors-Scaled © France Alzheimer 2026

Cet e-mail a été envoyé à [[E-MAIL_TO]], cliquez ici pour vous désabonner.

Powered by  **sinch mailjet**