

# La lettre d'information N° 2

# 2019

Association FRANCE ALZHEIMER  
24 rue Jules Hetzel  
28000 CHARTRES

☎ : 02 36 15 05 73

E-mail : fa.eure.et.loir@gmail.com



**FRANCE  
ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES

28 EURE ET LOIR



Le mot du président

*Une oreille et  
un cœur*

Chers Adhérents,

A l'occasion de cette nouvelle année 2019, je formule pour vous et vos proches que vous conserviez l'énergie et la sérénité nécessaire pour soutenir vos malades.

Permettez-moi de remercier l'ensemble des membres du Conseil d'Administration qui s'investissent sans compter en fonction de leurs disponibilités dans les activités proposées gracieusement à savoir : les groupes de parole, les ateliers de relaxation, les entretiens individuels et la formation des aidants.

Notre association ne demande qu'à se développer pour multiplier ses activités dédiées aux malades à condition que de nouveaux bénévoles s'investissent à nos côtés, c'est un appel !

Deux années après sa création, notre association basée uniquement sur le bénévolat, a trouvé sa place dans l'aide aux familles. Nous sommes souvent les premiers interlocuteurs quand la maladie est avérée avec pour objectif primordial d'être **une oreille et un cœur** au service de tous.

Jean Trideau

**GROUPES DE PAROLE  
ATELIERS DE RELAXATION  
ACCUEILS À NOTRE LOCAL**

2018

**Le groupe de parole** mené par une neuropsychologue est un espace qui permet aux aidants de partager un vécu difficile, d'exprimer une charge émotionnelle et de découvrir des stratégies pour mieux accompagner leur proche pendant ce temps d'échange, celui-ci étant pris en charge par les bénévoles « Professionnels santé » de l'association.

16 aidants et 3 aidés ont participé à cette activité en 2018.

**L'atelier de relaxation** animé par une sophrologue apporte aux aidants une bouffée d'oxygène, un temps de repos qui leur permet d'oublier les soucis du quotidien.

17 aidants ont participé à cet atelier en 2018.

**Les permanences d'accueil** assurées par les bénévoles permettent d'écouter, échanger, aider à comprendre, accepter les différentes étapes de la maladie et informer toutes personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.

En 2018, on dénombre :

32 accueils physiques

70 accueils téléphoniques

2 visites à domicile (à titre exceptionnel)

Par ailleurs, nous avons également accueillis une dizaine d'étudiants préparant des stages ou des mémoires dans le cadre de leurs études.

**LES ENTRETIENS INDIVIDUELS**

**L'entretien individuel** est mené soit par une psychologue, soit par une neuropsychologue.

Il peut être demandé par les aidants en grande souffrance qui souhaitent trouver rapidement une écoute et un soutien personnalisé.

En 2018, l'association a géré 7 entretiens individuels.

**REUNION FORMATION DES AIDANTS**

En date du 10 décembre 2018, l'association a organisé une réunion afin de présenter la formation destinée aux aidants dont l'objectif est de donner des clés pour affronter la maladie.

2 groupes de formation ont été constitués et débutent dès le mois de janvier 2019.

L'association envisage d'organiser une autre session à l'automne 2019.



2018

FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES

28 EURE ET LOIR

## STANDS ET RENCONTRES

### ❖ **Présence au Salon des Associations les 1<sup>er</sup> et 2 septembre**

*Récit de cette journée par Jean-Claude, bénévole de l'association*

Cette année le temps estival a favorisé une grande affluence sur les boulevards du centre-ville.

Les membres bénévoles de notre association se sont succédés tout au long de ces 2 jours afin d'accueillir, écouter et renseigner toutes les personnes confrontées de près ou de loin à la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.



Que ces membres soient ici remerciés pour leur engagement, leur disponibilité et leur volonté d'apporter une aide aux familles.

Environ 50 personnes qui ont pris contact avec notre Association et sont reparties avec des réponses, documentations et flyers.



### ❖ **Présentation de l'Association à divers organismes - témoignages**

Tout au long de l'année 2018, nous avons maintenu des contacts et répondu aux invitation de nos divers partenaires et associations :

- La MDA, le CDCA, l'UDAF, le Pôle de gérontologie des hôpitaux de Chartres, l'ARS, le COPIL, le CCAS-SSIAD, l'ADAPEI 28, le CLS, l'ADMR,
- l'association JALMAV, le Lions Club Jean Moulin de Chartres, lycéens de Jehan de Beauce à Chartres, Marché d'Epéron
- L'EHPAD d'Illiers Combray

**Retour sur certaines de ces rencontres :**

✧ **EHPAD Les Genets Illiers-Combray le 20/09/2018**

*Extrait du témoignage de Marie-Christine présentant l'association avec Annick, bénévoles*

Nous avons été invitées et très bien accueillies par Madame Lambert, infirmière coordinatrice.

Dans un premier temps, Annick a présenté l'association, son rôle, ses actions, son soutien, son accompagnement, et toutes les activités offertes aux aidants depuis sa création.

Dans un deuxième temps Marie-Christine a expliqué la complexité de la maladie, la détérioration progressive des neurones, la transformation physique et psychologique, les traitements.

Après cette approche succincte nous avons souhaité donner des conseils simples et réalistes permettant **de lutter contre l'épuisement de l'aidant**.

Les familles présentes ont posé des questions personnelles, parlé de leur vécu souvent douloureux.

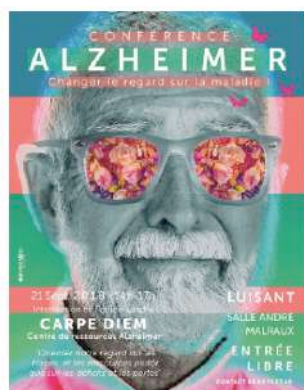
Nous avons insisté sur quelques points qui nous semblaient importants :

- bien connaître la maladie pour **adapter son comportement**.
- faire le diagnostic de la maladie pour **connaître ses droits**.
- ne pas hésiter à demander de l'aide, **lutter contre l'isolement** en se rapprochant de notre association pour connaître des solutions de répit.

Puis cet agréable moment s'est terminé par un pot de l'amitié, ce qui nous a permis de faire découvrir la documentation de France Alzheimer.

✧ **La semaine bleue du 08 au 14 octobre 2018**

Dans le cadre de cette semaine dédiée aux personnes âgées, notre association a participé à plusieurs manifestations :



- Tenue d'un stand sur le Marché d'Epemon,
- Présence au cinéma les Enfants du Paradis à Chartres pour assister à la pièce de théâtre « C'est gentil d'être passé me voir » par la Compagnie théâtrale *Entrée de jeu*



✧ **Lycée Jehan de Beauce à Chartres le 19 octobre 2018**

*Témoignages de Marie-Christine, infirmière bénévole retraitée et de Jean, Président et aidant famille*

Rencontre avec des lycéens sur l'invitation de Madame Alexandra Legrand, Professeure en section Economie et Sociale.

C'est avec beaucoup d'émotion que Jean a témoigné des difficultés quotidiennes lors de l'évolution de la maladie de son épouse, la souffrance de l'aidant mais aussi de l'aidé et l'étape douloureuse de l'accueil en EHPAD.



Tout naturellement Marie-Christine a continué en expliquant la complexité de la maladie, les problèmes médicaux, mais aussi financiers, juridiques, sociaux et humains. Les problèmes de **solitude et d'isolement** sont cruellement ressentis. Notre société fait preuve d'incompréhension et de rejet à l'égard du malade et de son entourage.

Nous avons alors présenté les actions de notre association qui peut aider, accompagner, **guider les familles en détresse**. Les lycéens ont été très attentifs, parfois émus, et ont posé des questions pertinentes.

Cette expérience particulièrement riche nous a convaincu de l'importance de notre rôle auprès de la jeune génération.



Le **respect des élèves**, leur participation active, et l'accueil très chaleureux qui nous a été réservé nous encouragent à renouveler nos interventions.

Avant de nous séparer les élèves sont venus vers nous afin de consulter notre documentation.

Interview : « Que représente l'association France Alzheimer pour vous ? »

*Paroles de Jean-Marie, bénévole et aidant*

**Plaisir d'accueillir**

**Echanger sur la maladie**

**Rencontrer des personnes qui s'intéressent aux problèmes de la maladie**

**S'adapter car chaque famille et chaque malade sont différents**

**Apprendre à comprendre et rectifier son comportement face au malade**

**Assister à des formations intéressantes**

**Pouvoir s'appuyer sur des professionnels**

**Soulager les appréhensions**

**Partager un vécu**

2019

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

28 EURE ET LOIR

## LES ACTIONS À POURSUIVRE ET À MENER

### ❖ GROUPES DE PAROLE

8 séances entre janvier et juillet (1 par mois)

**Invitation**  
**GROUPES DE PAROLE**  
2018 - 2019

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES  
02.36.15.05.73

Local FRANCE ALZHEIMER  
Quartier La Madeleine à CHARTRES  
Accès résidence 11 avenue des Sablons  
E-mail : fa.eure.et.loir@gmail.com

De 09h15 à 11h15

- Jeudi 27 septembre 2018
- Jeudi 18 octobre 2018
- Jeudi 22 novembre 2018
- Jeudi 20 décembre 2018
- Jeudi 31 janvier 2019
- Jeudi 28 février 2019
- Jeudi 28 mars 2019
- Jeudi 25 avril 2019
- Jeudi 23 mai 2019
- Jeudi 27 juin 2019
- Jeudi 4 juillet 2019
- Jeudi 11 juillet 2019

Inscrivez-vous dès maintenant !

6 personnes maximum

Animation par une Psychologue-Neuropsychologue

Les jeudis :

- 28 mars
- 25 avril
- 23 mai
- 27 juin
- 4 juillet
- 11 juillet

### ❖ ATELIERS DE RELAXATION

12 ateliers entre janvier et juin (2 par mois)

2018 - 2019

Ateliers de relaxation

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

De 15h à 16h

Animation par une Sophrologue

8 personnes maximum

Inscrivez-vous dès maintenant !

Local FRANCE ALZHEIMER CHARTRES  
Accès au 11 avenue des Sablons - Quartier La Madeleine  
Tel : 02.36.15.05.73  
E-mail : fa.eure.et.loir@gmail.com

• Jeudi 13 et Jeudi 27 Septembre 2018  
• Jeudi 04 et Jeudi 18 Octobre 2018  
• Jeudi 08 et Jeudi 22 Novembre 2018  
• Jeudi 06 et Jeudi 20 Décembre 2018

• Jeudi 10 et Jeudi 24 Janvier 2019  
• Jeudi 07 et Jeudi 28 Février 2019  
• Jeudi 14 et Jeudi 28 Mars 2019  
• Jeudi 04 et Jeudi 25 Avril 2019  
• Jeudi 09 et Jeudi 23 Mai 2019  
• Jeudi 06 et Jeudi 20 Juin 2019

Les jeudis :

- 14 et 28 Mars
- 04 et 25 Avril
- 09 et 23 Mai
- 06 et 20 Juin

Il reste des places !  
Contactez-nous !

### ❖ NOUVEAUTÉ : LA FORMATION DES AIDANTS

Il s'agit d'une formation destinée aux aidants familiaux de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées comprenant 7 modules :

- Connaître la maladie d'Alzheimer,
- S'informer sur les aides possibles,
- Accompagner au quotidien,
- Communiquer et comprendre,
- Etre l'aidant familial,
- Préparer l'entrée en établissement,
- Vivre en établissement

2 groupes de formation sont déjà constitués de 12 personnes depuis janvier 2019.

Pour les personnes intéressées, **une nouvelle session de formation des Aidants** pourrait être envisagée à l'automne 2019. N'hésitez pas à vous renseigner !

### ❖ ORGANISATION DE NOTRE 2<sup>ème</sup> LOTO

A noter dès maintenant dans votre agenda :

**le samedi 18 mai 2019 à 14 h à Montigny le Chartif**

Nous sommes toujours à la recherche de dons et de lots.  
Merci par avance de votre aide et votre soutien !



2019

FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES

28 EURE ET LOIR

## LES PROJETS

### ❖ Halte Relais



Nous avons le souhait de créer des Haltes Relais destinées à apprendre à l'aidant familial principal à **passer le relais** et à se séparer un temps de la personne qui l'accompagne pour **recupérer de l'énergie** et se faire plaisir.

Animée par des bénévoles de l'association ou des intervenants professionnels et destinées au couple aidant-aidé, cette demie journée pourrait s'orienter vers des activités collectives : jeux de société, photographies, débats/expressions libres, chants, musique, promenades, gymnastique douce, peinture, art floral, tai-chi-chuan, goûter ...

### ❖ Actions de convivialité



L'action de convivialité permet aux familles de faire une pause, de **rompre avec le quotidien** et de partager ensemble ainsi qu'avec d'autres familles qui vivent la même situation, un **temps de répit**, d'information, de détente et de convivialité.

Cette action permet aux familles de créer et **maintenir un lien social** offre et permet aux aidants familiaux avec ou sans leur proche malade de se rencontrer, d'échanger, de faire des activités et des sorties en fonction de leurs désirs et besoins : repas, chant, soirées, film, visites, jeux, promenades, théâtre atelier d'écriture, atelier photo...

Elle sera animée par une équipe de bénévoles le temps d'un après-midi ou d'une journée à raison d'une à dix séances par an.

### ❖ Création d'Antennes départementales



Nous poursuivons notre projet de mettre en place des antennes dans les villes de Châteaudun, Dreux et Nogent le Rotrou.

Nous recherchons des bénévoles aidants et soignants afin de constituer des équipes locales.

Vous êtes les bienvenus, prenez contact et rencontrons-nous !



## FOCUS : Prélèvement à la source

### Quel rôle pour les Associations ?

Extrait revue n°204 Associations de déc. 2018

#### QUE DEVIENT LA RÉDUCTION D'IMPOT POUR DONNS ?

Afin d'éviter une éventuelle baisse des dons aux associations, le gouvernement a mis en place un système d'acompte : tout donateur recevra un acompte de 60% de la réduction d'impôt dont il a bénéficié l'année précédente.

Dès le 15 janvier 2019, une avance de 60 % sur les réductions d'impôt calculée sur les dons faits en 2017 sera donc versée sur le compte en banque du donateur. Et c'est après sa déclaration de revenus lui permettant de déclarer le montant des dons qu'il a versé en 2018 que le solde lui sera versé à compter de juillet 2019.



L'Association remercie la **MDA** pour leur soutien sur l'appel à projet 2018 « *Prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus* », les **Municipalités** pour leur subvention, ainsi que **l'ensemble de ses partenaires** qui oeuvrent dans un but commun pour aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées dans le département.