

La lettre d'information N° 3 2020

Association FRANCE ALZHEIMER Eure-et-Loir
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



Mots des Présidents

Du 18 mai 2017 au 4 avril 2019

Unique candidat pour succéder à mon ami Jean-Marie DENIZET qui, pour des raisons personnelles et compréhensibles, qui sont les miennes aujourd'hui, avait souhaité se retirer du poste de Président, tout en restant membre du Conseil d'Administration, j'avais prévu que je ne remplirai cette fonction qu'au maximum deux années.

Nous sommes arrivés à l'échéance en 2019 et j'ai passé le témoin, tout en restant membre du Conseil d'Administration, à une nouvelle Présidente, Aurélie RISACHER, qui possède toutes les qualités pour poursuivre les actions mises en place pour venir en aide aux familles, afin qu'elles conservent l'énergie nécessaire pour gérer leur malade dans les meilleures conditions possibles.

Je tiens à remercier tous les membres du bureau et du Conseil d'Administration qui s'engagent pour faire vivre l'association, avec une mention particulière à notre secrétaire, Catherine DELABY, qui s'investit avec efficacité, et sans compter son temps, pour l'organisation des différentes activités.

Je souhaite longue vie à l'association France Alzheimer et maladies apparentées de l'Eure-et-Loir, mais je ne suis pas inquiet pour l'avenir, tout en souhaitant que nous puissions accueillir des personnes qui pourraient nous venir en aide, elles seront toujours les bienvenues.

Jean TRIDEAU
Ancien Président
Membre du Conseil d'administration



Depuis le 4 avril 2019

Merci à Annick, Vice-Présidente et à Fanny, Trésorière d'avoir été, en 2016, à l'origine de la création de l'Association. Merci à Jean-Marie DENIZET, Président d'honneur qui a accepté de créer l'Association avec Annick, Fanny, Aurélie, Carole, Catherine, Danielle, Jean, Marie-Christine, Natacha, Nathalie, Odile, ainsi est née l'Association France Alzheimer Eure-et-Loir avec la recherche d'un local, la mise en place de l'Association et les permanences ...

« Nous sommes une Oreille et un Cœur ».

Puis un autre bénévole, Jean-Claude, s'est joint à nous. Merci à Jean TRIDEAU, Président d'Honneur qui a su développer l'Association en créant de nouvelles activités comme les Ateliers de Relaxation, les Groupes de Parole, la Formation des Aidants, puis d'autres membres nous ont rejoint comme Anne-Marie, Carole M et Michel.

Merci aux professionnels de santé qui nous accompagnent et sans qui rien ne serait possible.

Je souhaite faire perdurer et grandir l'Association en créant des antennes à Châteaudun, Dreux, Nogent le Rotrou, afin d'y développer toutes les activités déjà existantes à Chartres.

Nous avons ouvert de nouvelles activités à Chartres comme l'Atelier de Mobilisation Cognitive, l'Atelier d'Écriture et dans le Perche des Ateliers de Relaxation et des Groupes de Parole.

Cela est possible et se fera tous ensemble, l'Association est une belle aventure humaine qui ne demande qu'à s'agrandir, n'hésitez pas à venir vers nous que vous soyez un aidant ou bénévole.

Aurélie RISACHER
Présidente



Les activités menées en 2019 reconduites en 2020

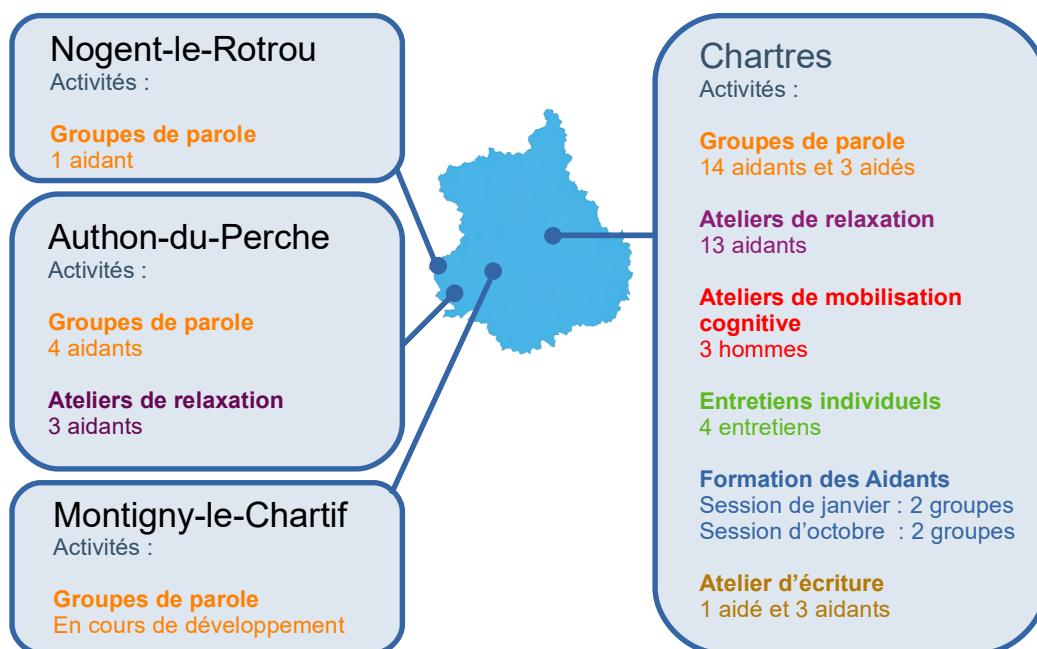
- **Les permanences d'accueil**

Elles sont assurées par les bénévoles dans les locaux de l'association et 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.

Les permanences à Chartres en 2019 :

12 accueils physiques

44 accueils téléphoniques



- **Les groupes de parole**

Ils sont menés par Amandine et Sarah, Neuropsychologues et permettent aux aidants de partager un vécu difficile, d'exprimer une charge émotionnelle et de mettre en place des stratégies pour mieux accompagner leur proche qui est pris en charge par les bénévoles « Professionnels santé » de l'association.

- **Les ateliers de relaxation**

Ils sont animés par Noëlla et Sandrine, respectivement Sophrologue et Sophrologue-Somatothérapeute et apportent aux aidants une bouffée d'oxygène, un temps de repos qui leur permet d'oublier les soucis du quotidien.

- **Les entretiens individuels**

Ils sont menés soit par une Psychologue, soit par une Neuropsychologue.

Un entretien peut être demandé par un aidant en grande souffrance qui souhaite trouver rapidement une écoute et un soutien personnalisé.

- **Les ateliers de mobilisation cognitive**

Ils sont dirigés par Sarah, Neuropsychologue et destinés au malade au début ou au stade modéré de la maladie. La finalité de ces ateliers pour le malade est triple : permettre de mobiliser les capacités cognitives préservées, maintenir les liens sociaux et renforcer l'estime de soi.

Ce sont les participants qui en parlent le mieux :

« ça permet d'évaluer le niveau de la maladie, et ça ouvre les yeux. »

« c'est super parce qu'on se rend compte qu'il y a la mémoire qui manque un peu, et c'est bien de pouvoir l'entretenir. »

« c'est bien parce que l'on fait des choses intelligentes »

- **La formation des Aidants** destinée aux aidants familiaux de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées est animée par Patricia, Psychologue accompagnée d'une bénévole formée de l'association. La formation comprend 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 ont été constitués en janvier 2019 ainsi que 2 autres groupes en octobre 2019.

Pour les personnes intéressées, de nouvelles sessions de **formation des Aidants** seront organisées en 2020. N'hésitez pas à nous contacter !

- **Aidants (conjoint, enfant...), racontez lui votre quotidien, elle vous l'écrira !**

Sabine, ancienne infirmière reconvertie dans le métier de biographe, se propose de vous rencontrer afin de recueillir votre témoignage. Des entretiens individuels avec une écoute bienveillante qui vous permettront de parler du malade, de votre parcours, des difficultés rencontrées.

Un témoignage très précieux que la biographe retranscrira sous forme de récit, de lettre ...

Pour soi, pour ses proches (enfants, famille, amis...) qui parfois s'éloignent.

Pour prendre un temps rien que pour soi, se libérer d'un poids.

Pour mettre des mots sur les maux.



Cette démarche peut être réalisée seul ou à plusieurs (conjoint et enfants) à tout stade de la maladie et peut aussi prendre la forme d'un hommage rendu à une personne disparue...

La biographe peut aussi rencontrer le malade (stade débutant) afin de recueillir ses souvenirs avant qu'ils ne disparaissent complètement. Cet atelier va plus loin qu'un simple recueil. C'est un moment privilégié, empli de bienveillance. Sabine enregistre le malade, retranscrit ses propos et les restitue par écrit à la famille.

N'hésitez pas à nous consulter pour connaître les conditions de participation si vous êtes intéressés.

Les activités menées en 2019 reconduites en 2020

❖ Action de convivialité

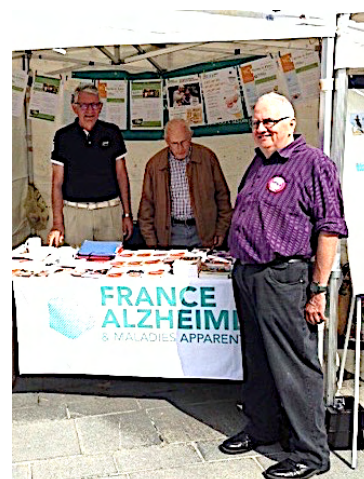
En ce samedi 8 juin après-midi, plusieurs familles touchées par la maladie se sont retrouvées à Lèves avec ou sans leur proche malade afin de faire une pause, rompre avec le quotidien et partager un temps de répit, d'information, de détente et de convivialité entourées d'une équipe de bénévoles.



Nous ne manquerons pas de vous communiquer les dates des prochaines journées de convivialité que nous espérons organiser dans le courant de l'année 2020.

❖ Les stands et diverses présentations

- Présentation de l'association sur invitation de la MDA dans les communes de Courville /Eure, Nogent-le Roi et Authon du Perche.
- Institut de Formation en Soins Infirmiers - IFSI
Témoignage de Jean, aidant, sur l'évolution de la maladie de son épouse depuis les premiers symptômes jusqu'à son entrée en Ehad.
Exposé sur notre association et ses activités fait par Natacha, professionnelle de la Santé qui a une connaissance approfondie de la maladie.
- Hypermarché E. Leclerc
Tenue d'un stand d'information en avril et septembre 2019 en partenariat avec l'ADMR
- Bric à Brac à Montigny le Chartif.
Tenue d'un stand sur invitation des Sapeurs Pompiers de la Commune.
- Présentation au sein de l'EHPAD Korian *Les Temps Bleus* de Nogent-le-Rotrou dans le cadre de la journée Mondiale Alzheimer en septembre.
- Salon des Associations à Chartres, 2 belles journées riches en contacts.



Des actions au profit de notre Association

❖ Les Clubs services

Le Lions Club Jean Moulin de Chartres a organisé un thé dansant le 13 mars qui a rencontré un vif succès. Une cinquantaine de danseurs ont profité d'un après-midi convivial dans une salle joliment décorée de l'hippodrome mise gracieusement à disposition par le Président de la Société des Courses, Jean-Luc Thirouin.



Le Lions Club de Maintenon a initié avec le Club de Krav Maga de Chartres le 27 avril un stage d'initiation de self défense moyennant une participation de 10 € pour les volontaires. Le produit de cette journée d'initiation a été généreusement reversé à France Alzheimer Eure-et-Loir.

Le Rotary Club de Chartres en partenariat avec l'ACEF ont organisé le 27 mai une soirée intitulée « Espoir en tête » relais de l'opération nationale depuis 2015 pour aider la recherche sur la pathologie du cerveau.

❖ Une pièce de théâtre

Ce ne fut que succession d'éclats de rire chaleureux et d'applaudissements par la cinquantaine de spectateurs présents lors de la pièce *Vol et Voiles* jouée le 24 novembre 2019 à notre profit par les adultes du Théâtre du Prest.

Un vif succès pour cette troupe d'amateurs généreux dirigée par Catherine Delannoy. Merci à tous !



1^{ère} conférence : Maladie d'Alzheimer, comprendre, accompagner, soigner



Le mercredi 25 septembre 2019 à l'hippodrome de Chartres, ouverture de la conférence par Aurélie Risacher avec une présentation de la maladie d'Alzheimer.

Le Docteur Frédéric Georget, Gériatre, a poursuivi par un exposé sur les fonctions cognitives suivi par une présentation sur les stades d'évolution de la maladie par Sarah Puertolas, Neuropsychologue.

Enfin, Sophie Coquelin a présenté la Maison de l'autonomie - MDA

70 visiteurs ont été accueillis avec un pot de l'amitié et ont reçu une documentation à l'issue de la conférence.



D'autres conférences sur divers thèmes

programmées dans le courant de l'année 2020 à Chartres et dans le département.

Nous vous y attendons nombreux !

PROJETS EN 2020

**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
28 Eure et Loir

• La ville en action

A travers l'adhésion à la charte « *Ville aidante Alzheimer* » aux côtés de l'Association France Alzheimer, l'élu(e) signataire signifie sa volonté de **favoriser l'inclusion des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer** ou d'une maladie apparentée au sein de la cité qu'il ou elle administre.

La mairie s'engage à valoriser, soutenir et/ou communiquer sur les dispositifs de soutien et d'information à disposition des personnes malades et des proches aidants de leur circonscription. Pour ce faire, elle se propose de mettre **en place au moins une action**, tournée vers la qualité de vie des administrés concernés.

En contrepartie, France Alzheimer, se tient aux côtés des maires pour :

- aider à la mise en place d'activités (sortie culturelle, atelier à mobilisation cognitive, action de convivialité, pratiques sportives ...),
- communiquer les éléments nécessaires à l'information et la sensibilisation sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées,
- soutenir vos administrés en les accompagnant ou en les orientant vers la formation des aidants, le soutien des personnes malades....

Ainsi, notre Association est à l'écoute et à la disposition des Maires.



Au cours de l'année 2019, nous avons signé une Charte "Ville aidante Alzheimer" avec les communes suivantes :

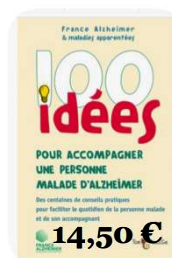
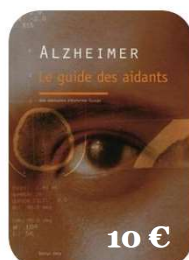
- Champhol,
- Chateaufort en Thymerais,
- Le Coudray,
- Lèves,
- Luisant,
- Mainvilliers,
- Saint Georges sur Eure,
- et Thiron Gardais.



Signature de la Charte le 21 novembre 2019 entre Jean-Claude Leliard, Vice-Président de France Alzheimer Eure-et-Loir et Rémi Martial, Maire de Lèves en présence de Aurélie Risacher, Jean Trideau et Jean-Marie Denizet.

L'Echo Républicain nov.2019

• Notre sélection de livres disponibles à la vente



Ainsi que des porte-clés (3 €) et des mugs (6 €) aux couleurs de France Alzheimer

PROJETS EN 2020

- **Vivre la maladie : programme de type Education Thérapeutique du Patient (ETP)**

Prochainement, France Alzheimer Eure-et-Loir proposera un nouveau programme, destiné aux personnes en début de maladie, appelé « Vivre la maladie ». Il s'agit d'un accompagnement personnalisé visant à renforcer l'estime de soi et redonner le pouvoir d'agir.

Patricia, Psychologue et Michel bénévole de l'association ont suivi, pour cela, une formation spécifique de type **Éducation Thérapeutique du Patient**.

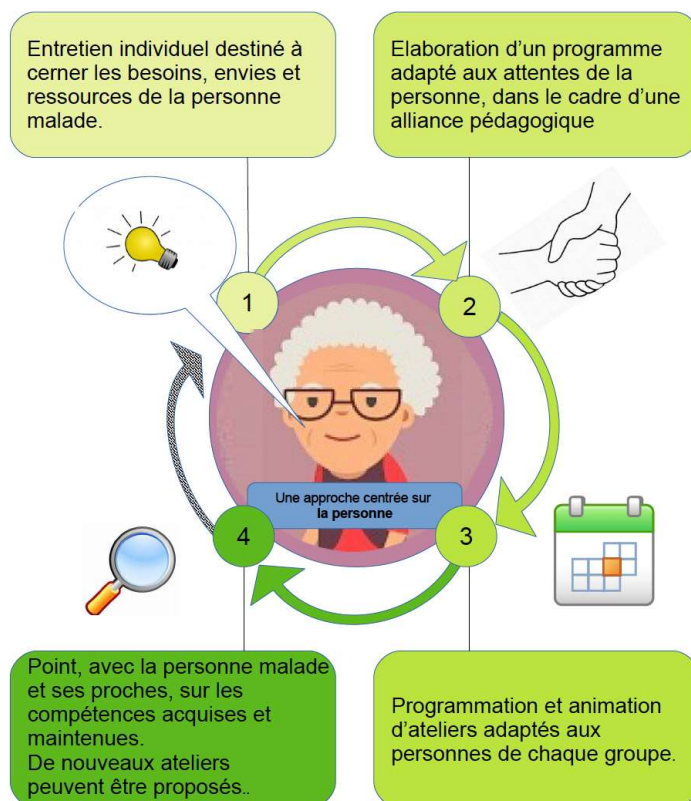
Après un entretien individuel destiné à identifier les besoins et attentes de la personne, un programme adapté d'activités sera établi avec celle-ci.

6 ateliers, en groupe, seront proposés :

- Partager mes expériences et mes savoirs sur la maladie
- Valoriser mes compétences et partager mes solutions
- Trouver mes outils pour agir au quotidien
- Mon entourage et moi
- Gérer mon stress
- De quoi j'ai envie

A l'issue de ce programme, un échange, avec le malade et avec ses proches, permettra d'évaluer les bénéfices et d'envisager des activités complémentaires.

Une communication sera faite auprès des adhérents au cours du 2^{ème} semestre 2020.



- **Organisation de notre 3^{ème} loto**

A noter dès maintenant dans votre agenda :

le samedi 06 juin 2020 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 !



PROJETS EN 2020

**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
28 EURE ET LOIR

- **Création d'antennes locales : appel à bénévoles !**

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

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

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

Témoignage de Michel qui a rejoint l'équipe locale de Chartres :

Cette année, j'ai bénéficié de la formation des aidants dispensée par France Alzheimer 28, aussi, je souhaitais apporter ma contribution à l'association. Il m'a été proposé de participer à l'opération « Vivre la maladie » destinée à aider les personnes malades à mieux vivre leur quotidien. C'est une nouvelle activité pour notre association locale. Malgré mon expérience d'aidant à domicile puis en établissement, je craignais un peu de manquer de compétences. Mais France Alzheimer forme ses bénévoles et une ambiance chaleureuse au sein de l'équipe facilite beaucoup l'intégration, de plus, pour cette opération, je serai en binôme avec une psychologue. Depuis la rentrée, je participe également à la représentation de l'association lors de divers événements.

Je ne peux qu'encourager les personnes, professionnelles ou non, concernées par la qualité de vie des malades et de leurs proches à se rapprocher de notre équipe de bénévoles.



FOCUS : Les SÉJOURS VACANCES

Chaque année, France Alzheimer et maladies apparentées propose aux familles de participer aux séjours vacances.

Avec une palette de destinations et d'activités toujours plus variée, les séjours vacances sont de vrais moments de répit, de partage et de découverte pour les personnes malades et leur aidant principal.

Développés au niveau national grâce à des bénévoles qui assurent

l'organisation, l'animation et l'accompagnement, des séjours de plus courtes durées sont aussi proposés et organisés par certaines associations du réseau France Alzheimer et maladies apparentées.

Contact service vacances : 01.42.97.53.51

Sur internet dans un moteur de recherche, saisir « séjour vacances France Alzheimer » pour télécharger le catalogue



L'Association remercie les Municipalités pour leur subvention ainsi que l'ensemble de ses partenaires qui oeuvrent dans un but commun pour aider les personnes atteintes de perte d'autonomie dans le département.