

**Nouveau!**

## REUNION D'INFORMATION ET DE LIBRE EXPRESSION DES FAMILLES

**SAMEDI 21 MARS 2020**  
Maison Joelle Vincens  
39, rue Martin Luther King  
**MONT DE MARSAN**  
14h00 – 16h30

Renseignement et inscription au  
**05-58-98-80-88**

## Les activités

### Musico-thérapie

Tous les mardis  
De 11h00 à 12h00

*Vincent*, accompagné du piano et de ses instruments, fait appel aux capacités à ressentir, à percevoir, à exprimer des émotions des personnes malades et de leurs aidants.

Les 3, 10, 17, 24 et 31 mars

### Atelier de convivialité

Tous les mardis  
De 14h00 à 17h00

Après une séance de gym douce avec *Thibault* (UFOLEP), chacun se retrouve pour un après-midi de partage autour de jeux de société, jeux de cartes, discussion...

Les 3, 10, 17, 24 et 31 mars

### Halte Relais

Le mardi  
De 14h00 à 17h00

*Charlotte*, notre psychologue, vous accueille à l'association pour des entretiens individuels, passer un après-midi convivial... autour d'un café.

Le 10 mars

### Art-thérapie

Tous les vendredis  
De 10h00 à 12h00

*Céline*, entourée de *Nadège*, fera ressortir le potentiel d'expression artistique et la créativité de chaque personne au travers de la peinture, collage, couture...

Les 6, 13, 20 et 27 mars

### Ateliers cognitifs

Tous les vendredis  
De 14h00 à 16h30

*Nathalie*, *Delphine* ou *Dominique*, sont là pour vous accueillir et vous proposer des activités de mobilisation cognitive, des activités manuelles, jeux...avec l'aide de nos bénévoles.

Les 6, 13, 20 et 27 mars



**Inscription et renseignements au 05-58-98-80-88 auprès d'Anne**  
**12, rue de la Ferté – 40 100 DAX**

@ : [francealzheimerlandes@gmail.com](mailto:francealzheimerlandes@gmail.com)

Site internet : [www.francesalzheimer-landes.org](http://www.francesalzheimer-landes.org)

Facebook : FA Landes

Association Loi 1901 – Membre de l'Union France Alzheimer reconnue d'utilité publique

Siège social : 12, rue de la Ferté – 40 100 DAX

Permanence : lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

☎ : 05 58 98 80 88

Siret 511 128 076 00029 – APE 9499Z



# Antenne de Biscarrosse

## Permanence

Le 3<sup>ème</sup> samedi de chaque mois  
De 10h00 à 12h00

### Espace Montbron

Avenue de Montbron  
40600 Biscarrosse

*Françoise* et *Simone* vous attendent pour passer un après-midi d'écoute, de soutien et d'information.

Le 21 mars

## Art-thérapie

Le 2<sup>ème</sup> jeudi et le 4<sup>ème</sup> vendredi  
De chaque mois  
De 14h30 à 16h30

### Maison de la Foire

Un lieu pour permettre l'expression et la communication d'émotions et de pensées difficilement verbalisables, à travers la peinture, le modelage, la musique, la danse, le chant...

Le jeudi 12 mars  
Le vendredi 27 mars

Renseignements et inscriptions  
au 06-87-65-52-73



## Les permanences

La permanence téléphonique et la permanence d'accueil permettent un accueil individualisé qui favorise une information personnalisée sur le diagnostic de la maladie, les aides financières, le soutien à domicile, les différents professionnels, les solutions de répit (accueil de jour, accueil temporaire), les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), les mesures de protection de la personne et des biens, entre autres.

### PEYREHORADE

Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis  
De 10h00 à 12h00

Ancienne mairie  
Place Aristide Briand  
Sur rendez-vous

Contact : Mme *Annie POTTIER*  
au 06-21-58-98-57

Les 2 et 16 mars

### AIRE SUR ADOUR

La permanence d'Aire sur  
Adour change...  
Elle aura lieu les :

2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis  
De 9h00 à 11h30

Et sur rdv personnalisé.

MAIRIE  
Bureau 1<sup>er</sup> étage – côté cour

Contact :

Mme *Anny DUBERGE* :

05-58-71-72-16

Mr *Gérard BRIANT* :

07-80-43-93-06

Un lieu d'échange, de partage, de soutien et d'information.

Les 10 et 24 mars

À RETENIR!

## SEJOUR AIDANTS-AIDES

*L'Escale*, plateforme d'accompagnement et de répit des aidants, vous propose un séjour du

**Mardi 24 au jeudi 26 mars 2020**

À Idaux-Mendy (Pays Basque)  
3 jours / 2 nuits

Avec hébergement, pension complète, transport, activités et accompagnement des soignants pour un couple.

Temps de répit Aidant / temps Aidé / activités communes : visites, promenades, loisirs...

Renseignements et inscription auprès de *L'Escale* avant le **10 mars 2020**.

☎ : 05-59-45-83-78

@ : lescale@ihmlabenne.fr



# Aidants en activité : quelques chiffres...

## L'impact sur la vie professionnelle :

- 79 % ont des difficultés à concilier vie professionnelle et activité d'aidant ;
- Pour 72 %, leur rôle a une incidence négative sur leur concentration et leur efficacité ;
- 44 % posent régulièrement des jours de RTT et de congés ;
- 30 % estiment cependant développer une meilleure écoute, empathie, prise de recul, organisation.

## L'impact sur la vie quotidienne :

- 90 % ressentent davantage de fatigue et de stress ;
- 85 % consacrent moins de temps à leur vie sociale et leurs loisirs ;
- 70 % consacrent moins de temps aux autres membres de leur famille.

## Les besoins exprimés :

- 41 % souhaitent un temps partiel mieux rémunéré ;
- 37 % désirent un aménagement des horaires de travail ;
- 29 % auraient besoin d'un congé temporaire ;
- 26 % revendiquent une retraite anticipée.

*Ne restez pas seul.e.s face à la maladie*

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

## FORMATION DES AIDANTS

À destination des aidants familiaux accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Cette formation permet d'améliorer la compréhension de la maladie et de ses manifestations. Elle favorise par ce biais la diffusion des bonnes pratiques de prise en soins en aidant les proches à acquérir les attitudes et comportements adaptés, au quotidien.

- Module 1 : Connaître la maladie d'Alzheimer (2h30)
- Module 2 : Les aides possibles (2h)
- Module 3 : Accompagner au quotidien (3h30)
- Module 4 : Communiquer et comprendre la personne (3h)
- Module 5 : Être l'aidant familial (3h)

Petits groupes de 8 / 10 personnes



**DAX :**

**Formation GRATUITE, ouverte à tous, sans condition d'adhésion.**

**Les samedis 7, 14, 21 et 28 mars 2020  
Le samedi 4 avril 2020  
De 14h00 à 17h00**



Renseignements et inscriptions au  
**05-58-98-80-88**  
**francealzheimerlandes@gmail.com**



## Café « Lions Alzheimer »

Vous êtes aidants et vous cherchez un lieu d'écoute, d'échange et de partage...

**Un jeudi par mois, à partir de 10h00 :**



### **Café « Lions Alzheimer » pour les aidants**

Au café « le Potcheen » - 3, place Pitrac  
MONT DE MARSAN

**Jeudi 19 mars 2020 :**

**Alzheimer : Nutrition, diététique, micro-nutrition, traitements complémentaires.**

Drs Marie-Noëlle BEUGIN BERDERY, Raymond LE VAILLANT

Accès libre et gratuit. Solutions d'accueil, de garde à domicile et de transport possibles.

Inscriptions et confirmation des dates au **06-19-57-81-68**

# GROUPE DE PAROLE

Le **GROUPE DE PAROLE**, réunit des familles qui souhaitent échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Le groupe de parole est animé par une psychologue.

Les aidants familiaux peuvent fréquenter le groupe de parole en fonction de leurs besoins, tout au long de l'accompagnement ou simplement à un moment clé de celui-ci.

La psychologue va favoriser une parole libre, modérer les échanges et soutenir les décisions qui doivent se prendre pour améliorer la qualité de vie de la personne malade et de sa famille.

Le groupe de parole a pour objectif :

- Diminuer l'angoisse et la culpabilité de l'aidant grâce à une meilleure compréhension des comportements dus à la maladie ;
- Prévenir les situations d'épuisement qui affectent la santé physique et psychique sur sa vie sociale et familiale ;
- Apporter du soutien et rompre le sentiment de solitude via l'échange des familles sur leurs expériences personnelles, à la fois semblables et singulières.

Cet espace permet aux participants de partager un vécu difficile, d'exprimer une charge émotionnelle et de découvrir des stratégies pour mieux accompagner leur proche.



**SAMEDI 21 MARS 2020**  
**9h30 à 11h30**



Au siège de l'association  
12, rue de la Ferté - Dax

Renseignements et inscription à l'association ou au 05-58-98-80-88

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Cher membre,

Nous avons l'honneur de vous convoquer à l'Assemblée Générale ordinaire annuelle de notre association du

**Samedi 28 mars 2020 à 10h00**  
au siège de l'Association : 12, rue de la Ferté – DAX

L'Assemblée Générale est appelée à délibérer sur l'ordre du jour suivant :

- Présentation et approbation du rapport moral ;
- Présentation et approbation du rapport financier (**ci-joint pour les adhérents**) ;
- Renouvellement des administrateurs ;
- Présentation des candidatures des nouveaux administrateurs ;
- Perspectives ;
- Questions diverses.

## Appel à candidature :

Toute personne souhaitant faire partie du Conseil d'Administration devra adresser ses motivations par écrit et se présenter à l'Assemblée Générale.

## Pouvoir :

Tout membre de l'association empêché peut donner par écrit à son conjoint, à un descendant, à un autre membre de l'association, le **pouvoir** de le représenter (**document ci-joint**).

Les pouvoirs adressés en blanc sont considérés comme favorables aux résolutions présentées et / ou agréées par le Conseil d'Administration.

*Avez-vous pensé à votre adhésion ?*