



Journ'Alzheimer

É
D
I
T
O



Michel ABLINE
Président de
France Alzheimer 49

S'il existait une agence de notation sociale pour évaluer tout le travail des bénévoles de France Alzheimer 49 auprès des familles de malades et des professionnels qui accompagnent nos malades et les aidants, au domicile ou en structure, notre association mériterait certainement la note des « AAA +++ ».

Le premier « A » serait le « A » du mot ASSOCIATIF. En octobre 1987, une demi-douzaine de familles de malades désorientés (difficile de prononcer le mot « Alzheimer » à l'époque) s'organisent en association pour venir en aide aux familles de malades. La tâche est immense et c'est presque clandestinement que ce petit groupe de bénévoles a consacré son temps à accueillir et écouter les familles en détresse. C'était il y a 36 ans.

Le second « A » nous renvoie au « A » du mot AIDE. C'est dans les années 90 que les responsables de l'association ont réfléchi à la mise en place de dispositifs d'aide morale et financière auprès des familles afin d'améliorer le quotidien des personnes malades et des aidants. Ce dispositif d'aide financière initié il y a 20 ans a été suspendu lorsque l'association a vécu des difficultés financières il y a maintenant 4 ans. Les nouveaux membres du Conseil d'Administration ont décidé de se pencher sur notre projet associatif élaboré en 2016, de le dépoussiérer, et ce thème d'aide financière aux personnes malades et à leurs aidants fera partie de notre réflexion.

Le troisième et dernier « A », c'est le « A » du mot AMITIÉ. Lorsque nous interrogeons les familles qui participent à nos activités, aux rencontres des Après-Midi Loisirs, aux Formations des Aidants, aux Journées Départementales des Aidants de France Alzheimer 49,

aux Haltes Relais, aux Cafés Mémoire, à l'Équithérapie, au Ping-Pong, au Thé Alzheimer, elles n'hésitent pas à nous faire partager leur joie d'avoir participé à ces moments de convivialité qui permettent de créer du lien social, de l'amitié, rompant ainsi les moments de solitude que les aidants vivent avec leur proche malade.

Un événement pour notre association : la Journée Mondiale Alzheimer qui aura lieu le jeudi 21 septembre 2023 à la salle Jacques Brel à MONTREUIL -JUIGNE. Ce sera un temps fort au cours duquel le même orchestre que l'an passé nous fera danser, cette année sur un parquet. Pour ceux et celles qui ne souhaitent pas danser, une activité Ping-Pong Alzheimer sera organisée.

France Alzheimer 49 compte beaucoup sur votre présence lors de cette Journée Mondiale. Nous étions 100 personnes l'an passé, nous serons 200 cette année ! Ne restons pas seuls.

Michel ABLINE

SOMMAIRE

- 2 National
- 3-10 Départemental
- 11 Jeux
- 12 Informations - solutions des jeux
- Pensées

Responsable de la publication et de la rédaction :

Michel ABLINE

Coordination : Raphaël CHAUVÉAU-DESLANDES

Conception et mise en page : Solenne COTTEVERTE

Date de parution : Septembre 2023

N°ISSN : 2553-9043

Rendez-vous avec François Braun, ministre de la Santé et de la Prévention

L'Union France Alzheimer a eu l'occasion de rencontrer le 26 juin 2023, Monsieur François BRAUN, ministre de la Santé et de la Prévention.

Pour Monsieur le ministre, le sujet des maladies neuro-dégénératives est « un sujet de santé publique majeur. Il le devient d'ailleurs encore plus. Enfin il l'est depuis longtemps mais le nombre de personnes concernées augmente par ailleurs ! ». Ses équipes et lui-même sont donc mobilisés sur cet enjeu et des actions sont en cours pour poursuivre « un petit peu » la feuille de route (oui mais laquelle, elle n'existe pas aujourd'hui ? et que veut dire dans la bouche d'un ministre « un petit peu !!! »)

Concernant les financements qui seront associés à une éventuelle nouvelle stratégie dédiée ? « Nous partirons sûrement sur un Plan pluriannuel qui permet un engagement plus fort en termes financiers notamment. Et il y aura une continuité avec les premiers travaux » (autour de la feuille de route V1 et la feuille de route V2. Il faut rappeler que la première feuille de route V1 n'a jamais été financée et que la seconde feuille de route V2 n'a jamais été validée).

Le ministre précisera en fin de rendez-vous qu'ils n'ont pas encore identifié de financement dédié mais que certaines mesures visées seront donc intégrées au prochain PLFSS 2024 (= Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2024), recommandations issues du rapport de l'IGAS (Inspection Générale des Affaires Sociales). Mais dans le PLFSS 2024, ce ne sera pas suffisant compte tenu des besoins. L'Union a pu soulever plusieurs urgences actuelles relatives à la prise en soins et à l'accompagnement des personnes malades et de leurs familles : l'absurdité du système à double vitesse entre handicap et dépendance, l'absurdité de la barrière de l'âge, la nécessité de reconnaître le handicap cognitif, les inégalités territoriales, les délais inacceptables d'accès à des dispositifs ou services adaptés sur certains territoires, l'inadaptation de la grille Aggir...

La légion d'honneur pour Joël JAOUEN



Joël JAOUEN,
Président de l'UNFA

Le 14 juillet 2023, Joël JAOUEN, président de l'Union France Alzheimer, a été nommé "chevalier" et décoré de la Légion d'honneur.

Cette décoration, pour en avoir discuté avec le président JAOUEN revêt un caractère symbolique, celle de la reconnaissance de tous les bénévoles et tous les salariés du réseau Alzheimer qui œuvrent chaque jour à soutenir les familles des personnes malades Alzheimer ou atteintes de maladies apparentées. Cette décoration que porte aujourd'hui notre président donne de la hauteur à notre mouvement associatif reconnu d'utilité publique.

Michel ABLINE

Le ministre a ensuite rappelé que « la recherche est un axe fort de ce que l'on veut construire avec vous. Nous souhaitons l'intégrer au sein des futures mesures de manière beaucoup plus importante. Le futur Plan sera donc bien porté par les 3 ministères (Santé, Solidarités et Recherche) en toute transversalité. C'est tout l'enjeu du choix en cours autour du pilotage. » Concernant les aidants, le ministre rappelle les travaux en cours de Jean-Christophe COMBE, ministre des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes Handicapées, et son ambition de « donner un statut aux aidants car c'est ce que souhaite le président Emmanuel MACRON. »

En fin de rendez-vous, un calendrier de réunion de construction du futur « Plan Pluriannuel » a été élaboré. Nous serons extrêmement vigilants afin de répondre aux enjeux des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

Michel ABLINE



François BRAUN, ministre de la Santé
(du 04/07/2022 au 20/07/2023)

Suite au remaniement ministériel de juillet 2023, espérons qu'Aurélien ROUSSEAU, ministre de la Santé, Aurore BERGÉ, ministre des Solidarités et des Familles ainsi que Sylvain RETAILLEAU, déjà ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche travailleront dans une perspective commune pour répondre aux enjeux de demain.

Mobilité urbaine et rurale

L'arrêté du 28 mars 2022 qui a fixé la liste des affections médicales incompatibles dont la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées portant sur la restriction ou le renouvellement du permis de conduire a engendré un accroissement de la solitude de ces personnes, là où elles résident. Un certain nombre de médecins invitent leurs patients à prendre leur responsabilité (sic) et par conséquent les invitent à abandonner la conduite automobile.

A-t-on réfléchi à une offre alternative pour les déplacements de ces personnes, sachant que bien souvent, le conjoint ou la conjointe n'a pas non plus son permis de conduire ? Face à cette double peine, celle de ne plus être autorisé à conduire, et celle de renforcer l'isolement des personnes aidantes, aidées, France Alzheimer 49 a sollicité un rendez-vous avec les autorités de Tutelle Départementale afin d'ébaucher des solutions alternatives à cette mobilité des personnes âgées sur notre département.

Des solutions existent : le transport solidaire, le développement du dispositif « chèque Sortir + », les

Conduisez-vous bien ?

Parce que la mobilité en autonomie des seniors est un sujet sensible, la FIA (Fédération Internationale Automobile) étudie les comportements et les statistiques pour prévenir les risques routiers.

Quand nous conduisons, nous sommes tous sujets à de petites gênes qui parfois nous font ressentir une situation dangereuse. La vue est un facteur essentiel de sécurité pour bien apprécier son environnement de conduite et avec l'avancé en âge, les pathologies peuvent altérer l'acuité de manière insidieuse telle que la cataracte. Mais c'est loin d'être le seul paramètre à prendre en compte.

La FIA a développé un outil d'autoévaluation qui doit nous questionner sur nos capacités de conduite. C'est un petit test très simple sur un ordinateur ou une tablette (Attention ce test n'est pas compatible sur smartphone !) pour apprécier nos aptitudes à la conduite automobile, il dure environ un quart d'heure.

Pour information, la sécurité routière* nous informe que sur la route, les seniors ne sont pas plus dangereux mais plus en danger car ils sont plus fragiles.

La sécurité routière met aussi en évidence les évolutions de la législation et des usages qui parfois perturbent

transports en commun adaptés pour personne en mobilité réduite. France Alzheimer 49 a vraiment la volonté « d'avancer sur ce sujet ». Maintenant, il nous faudra repérer la volonté politique de nos conseillers départementaux sur ce sujet.

Michel ABLINE



nos repères. Nous avons tous été surpris un jour par un changement de circulation, modification du sens de circulation, déviation, nouvelle signalisation, nouveau rond-point... Les exemples sont nombreux. Il est donc primordial dans l'intérêt de tous et des conducteurs en premier lieu de veiller à ce que nos aptitudes soient suffisantes pour préserver notre autonomie de déplacement, notre liberté, notre vie sociale...

Faites le test ! C'est l'occasion pour vous ou un parent de s'évaluer anonymement sans crainte de sanction lourde.

L'objectif est d'ajuster ses déplacements et leurs organisations pour ne pas prendre de risque inutile.

*source : La conduite des seniors (securite-routiere-plus.com) <https://www.securite-routiere-plus.com/pages/seniors.html>



#France Alzheimer 49 : des acteurs à votre écoute...

L'association de familles France Alzheimer 49 est depuis 36 ans au service des familles touchées par la maladie d'Alzheimer et autres maladies neuro-évolutives. Elle a su au fil des années combiner les qualités et les compétences pour mieux vous accompagner.

Les psychologues

Depuis toujours, les psychologues sont associés aux démarches de France Alzheimer 49. Ils sont mobilisés pour accompagner les moments de fragilité qui peuvent se présenter à différents stades du parcours de la maladie, que ce soit pour aller vers le diagnostic, accueillir le diagnostic et ajuster son mode de vie le cas échéant, ou encore lorsque la maladie s'installe plus profondément et vient perturber l'équilibre familial.

Les salariés

Les salariés apportent tout leur savoir-être et savoir-faire avec de la technicité pour rendre possible toutes les actions menées grâce aux bénévoles.

Les partenaires

France Alzheimer 49 est une association d'envergure départementale et c'est grâce aux partenaires qui nous accueillent dans leurs locaux que nous pouvons assurer notre mission et assurer des actions de sensibilisation, d'écoute, de formation ou de convivialité. Merci donc aux communes qui nous soutiennent avec des subventions, des mises à disposition de locaux, aux EHPAD partenaires qui nous accueillent pour les formations, les SSIAD, les maisons France Services...

#Journée Mondiale Alzheimer : 21 septembre 2023

Attention !! Changement de lieu !

Dans le précédent numéro de notre Journ'alzheimer, nous vous avons annoncé que la prochaine Journée Mondiale des Aidants se déroulerait à Beaucouzé.

Pour des soucis d'accessibilité à la salle, nous avons pris la décision de trouver un nouveau lieu afin de permettre aux participants de trouver la salle plus facilement.

Cet après-midi festif se déroulera donc de 14h à 17h à Montreuil-Juigné à la salle Jacques Brel.

Le groupe de musique Mezzo Musique sera présent pour vous faire danser. Nous vous réservons d'autres animations avec les associations locales de Montreuil-Juigné.

Nous comptons sur votre présence !

Le tarif d'entrée sera de 10 € avec une consommation gratuite.

Les bénévoles

France Alzheimer 49 est depuis toujours portée par les bénévoles qui donnent de leur temps et de l'énergie pour faire vivre l'association. Si les bénévoles ne sont pas des professionnels, ce ne sont pas des amateurs non plus. On a coutume de dire à France Alzheimer que ce sont des professionnels du bénévolat car avec le réseau national France Alzheimer ils développent leurs compétences pour assurer les meilleures prestations auprès des familles.

Tous les bénévoles sont formés par l'Union Nationale France Alzheimer avec une formation initiale de bénévoles qui apprend les fondamentaux sur la maladie et sur l'approche à adopter avec les personnes malades et les aidants.

Il existe également de nombreuses autres formations plus spécifiques relatives aux actions à différents stades de la maladie. L'UNFA forme tous les ans des bénévoles sur l'écoute et l'accueil, sur l'animation d'ateliers mais également sur les compétences associatives de gouvernance et de représentation.

Alors, n'hésitez plus à rejoindre l'association au service des familles.



#Des nouvelles des Haltes Relais à Sevreinoise (Saint-Macaire) et Cholet

En 2018, il y a eu la mise en place d'une Halte Relais à Saint-Macaire-en-Mauges et le 1er avril 2022, l'ouverture d'une Halte Relais à Cholet. Chaque mois, nous accueillons de quatre à sept couples, aussi bien sur Saint-Macaire-en-Mauges que sur Cholet.

« Une Halte-Relais : qu'est-ce que c'est, qu'est-ce qu'on y fait ? » : ce sont les questions qui nous sont posées par les familles que nous rencontrons. En premier lieu, on peut dire que c'est la porte d'entrée dans l'association France Alzheimer et maladies apparentées, précédée quelquefois de la formation pour les « aidants » mais très souvent, celle-ci se fait après.

Souvent, au moment du diagnostic, ou dans les semaines qui suivent, les familles sont désespérées et fatiguées. Elles cherchent des solutions pour se sentir moins seules et rencontrer des personnes qui vivent les mêmes situations qu'elles afin de pouvoir communiquer, sans tabou, sur cette terrible maladie. Une maladie qui affecte le couple, la famille mais bouscule aussi la vie de l'entourage proche. La Halte Relais répond à cette demande, entre autre : c'est un temps d'accueil pour le couple aidant-aidé, un après-midi par mois, animé par un psychologue et deux bénévoles.

Cette activité se déroule en trois temps :

- un temps d'accueil, tous ensemble, ou chacun s'exprime librement ;
- un temps de parole pour les aidants avec le psychologue où, pendant ce temps, les bénévoles proposent différentes activités aux malades : jeux, bricolage, puzzle, etc... en fonction des centres d'intérêt de chacun ;
- un temps de convivialité autour d'un goûter, avant de se quitter.

Après quelques années de fonctionnement sur Saint-Macaire-en-Mauges, et quelques mois pour Cholet, nous constatons que cette activité répond à un réel besoin. La plupart des familles accueillies sont fidèles à ce rendez-vous mensuel où un climat de confiance général s'est établi, où des liens de solidarité se créent. Face à l'isolement que provoque une maladie neurodégénérative, la Halte Relais est une bouffée d'oxygène pour tous.

Le groupe de parole, animé par un psychologue ayant reçu également une formation spécifique par l'Union Nationale France Alzheimer réuni, s'ils le souhaitent, les aidants de la Halte Relais. Ils peuvent ainsi échanger sur leurs questionnements et se décharger de leurs souffrances. C'est une véritable psychothérapie de groupe car les personnes disent en retirer un grand bénéfice pour elles-mêmes. Les personnes aidantes attendent

parfois ce moment privilégié pour partager avec les autres leurs dernières impressions du quotidien et avoir le sentiment d'avancer, malgré tout, en composant avec leur existence et les aléas de la maladie.

Nous sommes convaincues qu'avant de proposer d'autres activités la Halte Relais est primordiale dans le parcours des familles. Une fois que le dispositif est bien repéré pour elles, les familles se dirigent plus facilement vers les autres activités qui sont proposées par l'association ; nous le constatons régulièrement. Elles se tournent même parfois autour de ce qui est proposé au niveau national. En effet, cette année nous avons remarqué que certains couples que nous accompagnons partent en séjour vacances avec France Alzheimer.

Le seul point noir que nous souhaitons partager repose sur cette question : quelles seront les personnes qui prendront le relais lorsque nous nous arrêterons, puisqu'avec l'avancée en âge, l'arrêt de notre engagement auprès de l'association est inévitable ? Pour être bénévole, pas besoin de compétences particulières. Une formation (courte) est dispensée par l'association. Selon nous, l'empathie et la bienveillance à l'égard des personnes qui viennent vers l'association suffisent pour créer des relations naturelles de soutien et de solidarité.

Brigitte, Christiane



La galette des Rois à St-Macaire-en Mauges

#L'estime de soi

Une étude de 2016 d'une doctorante psychologue, Mona LEBLOND, nous souligne que l'estime de soi ne demande aucun effort cognitif et par conséquent que l'on soit en bonne santé ou malade, nous sommes tous en capacité d'éprouver une estime de soi. Les bénéfices de l'estime de soi ne sont plus à démontrer.

Pour être heureux ou pour profiter pleinement de l'instant présent, il est essentiel de ressentir son environnement pour bien l'accepter ou mieux l'aménager. Ainsi en apprenant à s'écouter soi-même, on peut aussi s'ouvrir aux autres et mieux vivre avec.

France Alzheimer 49 organise depuis quelques années des Cafés Mémoire durant lesquels, aidants et aidés peuvent partager des moments de convivialité dans un lieu social ouvert. On partage nos petits plaisirs ou bien nos difficultés avec un(e) psychologue, un(e) bénévole

#La sophrologie ? Mais kesako ?

Créée en 1960 par le Professeur Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre à l'hôpital de Madrid, cette méthode, qui agit aussi bien sur le corps que sur l'esprit, permet une meilleure prise de conscience de son corps et de soi.

Grâce à une approche centrée sur la personne et des techniques simples alliant respiration, relaxation, mises en mouvement et détente musculaire, la pratique de la sophrologie agit de manière très complète.

Pourquoi pratiquer la sophrologie ?

La sophrologie permet d'établir ou renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour aller vers un mieux-être.

Par des pratiques simples et facilement applicables au quotidien, elle permet de :

- Prendre conscience de ses propres ressources
- Prendre du temps pour soi
- Prendre du recul, lâcher prise
- Améliorer son sommeil
- Mieux vivre avec ses émotions
- Se préparer à un évènement, un changement de situation
- Prévenir et/ou gérer son stress



et d'autres personnes aidantes ou personnes malades. On refait le monde autour d'une boisson chaude ou rafraîchissante.

Ces instants se font rares avec la maladie que l'on accompagne. Parfois, il faut simplement s'autoriser un peu de plaisir, et retrouver la légèreté d'une vie douce : écouter le chant des oiseaux, humer le parfum d'une fleur, écouter une chanson...

Lors de notre prochaine Journée Départementale des Aidants, le 19 septembre 2023, nous voulons vous faire partager une activité nouvelle pour France Alzheimer 49 et nous vous proposerons de venir découvrir la sophrologie qui pourrait compléter les actions de bien-être déjà organisées.

Raphaël CHAUVEAU DESLANDES

Comment se passe une séance ?

D'une durée de 1h à 1h30, une séance type se déroule de la manière suivante :

Un temps d'accueil :

Chaque séance débute par un temps d'échanges sur les besoins et « comment je me sens ici et maintenant ? ».

Un temps de pratique :

Après vous avoir expliqué le déroulé de la séance de sophrologie, le sophrologue la pratique avec la ou les personnes présentes.

Un temps d'échange :

Ce moment est centré sur la description de ce qui a été ressenti au cours de la séance et des éventuelles prises de conscience, sur lesquelles le sophrologue et les participants prennent le temps d'échanger.

Et entre chaque séance, comment ça se passe ?

À l'issue de chaque séance, le sophrologue remet un enregistrement audio de la pratique sophrologique, pour permettre de pratiquer en autonomie, entre les séances.

Katia RÉMY, Sophrologue

#L'activité physique adaptée

L'activité physique adaptée, même si elle peut avoir des ressemblances avec le sport, n'a pas les mêmes objectifs. En effet, il n'y a aucune dimension compétitive.

L'activité physique adaptée peut désormais être prescrite par des médecins et la liste des bénéficiaires a été élargie par décret en mars 2023. Les ALD (Affection Longue Durée) comme les maladies neuro-évolutives et plus largement les bénéficiaires de l'APA, de la CMI (Carte Mobilité Inclusion) (et d'autres) sont encouragés à faire de l'activité physique adaptée.

L'objectif est de maintenir ou développer les capacités de chacun pour prévenir la perte d'autonomie et le risque de chute.

À France Alzheimer 49, nous avons déjà été témoins de capacités importantes déployées par des personnes malades : lors d'ateliers d'équithérapie avec une personne qui, spontanément se lève de son fauteuil roulant. Durant la dernière Journée Mondiale Alzheimer, nous avons vu des personnes malades jouer au ping-pong, ou danser. Pour cela, il faut sortir des conditions du quotidien et être dans un environnement stimulant avec un encadrement de qualité, que ce soit avec des professionnels ou des bénévoles.

Ces actions ont déjà largement prouvé leur efficacité auprès de pathologies différentes comme le cancer, la sclérose en plaque, les AVC, Parkinson... Au-delà de la condition physique, la pratique d'activité physique adaptée en individuel comme en collectif participe grandement au sentiment positif de la personne malade grâce aux interactions avec l'environnement (physiques ou sociales) qui accroissent l'estime de soi.

#Les Après-Midis Loisirs à Angers

Après avoir connu un vif succès pendant plus de 10 ans, les Après-Midi Loisirs ne comptent plus que peu de participants depuis le COVID, et se pose la question de savoir s'il faut ou non maintenir cette activité qui ne coûte rien à l'association.

Pour rappel cette activité se déroule un vendredi par mois de 14h30 à 16h30 à l'Espace Frédéric Mistral à la Roseraie avec :

- les chansons anciennes et plus modernes accompagnées à la guitare
- les histoires drôles bien sûr
- les jeux simples et interactifs, quizz, loto, questions sur l'ancien temps ou la région...

Et tout cela dans la bonne humeur.

N'hésitez pas à échanger avec votre médecin et rapprochez-vous de France Alzheimer 49 pour vous inscrire à nos différentes activités. Nous espérons ainsi que vous pourrez vous alléger le corps et l'esprit...



Dans le département de Maine et Loire, il existe beaucoup de structures pour pratiquer l'activité physique adaptée. Ce sont des associations ou des entreprises privées et il peut être intéressant de conjuguer différentes formules pour multiplier les temps d'activités mais surtout pour varier les pratiques. Des structures vous proposeront des activités diverses et puisque tout le monde n'est pas apte à toutes les disciplines, il est essentiel de trouver l'activité qui vous plaira, avec des équipements qui vous permettront d'évoluer dans la pratique. Des structures vous proposeront même des activités aquatiques dans différents types de bassins pour que l'activité physique adaptée reste toujours un plaisir.

Enfin, si l'activité physique adaptée est prescrite par le corps médical, les coûts (adhésion et autres frais) ne sont pas remboursés par la sécurité sociale. Toutefois, certaines mutuelles ou compagnies d'assurance et quelques acteurs territoriaux participent au développement de l'activité physique adaptée et allouent des budgets pour incitation.

Raphaël CHAUVEAU DESLANDES

Cette activité ne concerne pas seulement les personnes atteintes de la maladie mais aussi les conjoints ou les aidants, et a ainsi permis à de nombreux couples de créer des liens et d'échanger.

Les bénévoles se chargent de l'accueil pour les personnes en fauteuil ou à mobilité réduite.

Un goûter clôt la séance.

Alors rendez-vous le 29 septembre 2023 à 14h30 à l'Espace Frédéric Mistral.

Inscrivez-vous en appelant le secrétariat au 02 41 87 94 94 ou auprès de Chantal, bénévole, au 06 71 63 61 27.

À bientôt !

L'équipe d'animation

#Atelier bibliothèque lecture et mémoire

Nous avons ouvert ce nouvel atelier en juin 2023, à raison de deux séances effectives.

Nous y avons accueilli 3 personnes : Françoise, Claude et Michel.

Après un préambule lié au Faire connaissance et reconnaissance, nous avons proposé de converser sur les Fables de La Fontaine.

À la 1ère rencontre, nous avons tous eu plaisir à nous remémorer « Le corbeau et le renard » avec un texte illustré à l'appui. Chacun à son tour a lu et même joué les rôles des protagonistes.

À la seconde rencontre nous avons évidemment reparlé de cette fable afin de rafraîchir nos mémoires,



Le corbeau et le renard

Maître Corbeau, sur un arbre perché,
Tenait en son bec un fromage.
Maître Renard, par l'odeur alléché,
Lui tint à peu près ce langage :
Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
Se rapporte à votre plumage,
Vous êtes le Phénix des hôtes de ces bois.
À ces mots, le Corbeau ne se sent pas de joie ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
Le Renard s'en saisit, et dit : Mon bon Monsieur,
Apprenez que tout flatteur
Vit aux dépens de celui qui l'écoute.
Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute.
Le Corbeau honteux et confus
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

Jean de La Fontaine, Les fables de La Fontaine

puis nous avons proposé « Le loup et l'agneau ». Le support de l'image est appétant et permet de nourrir le dialogue au-delà du conte lui-même (observer, se concentrer, commenter et même dessiner ...).

Avec Jean de La Fontaine, voici l'occasion de reprendre agréablement nos classiques, de repenser « la morale de l'histoire » ou plutôt le constat sous-jacent à chaque fable, tout en élargissant le thème principal.

À chacun de ces deux ateliers, nous avons, dans la bonne humeur, partagé un goûter.

Notre groupe peut accueillir potentiellement une ou deux personnes supplémentaires.

Monique et Bijou

Le loup et l'agneau

La raison du plus fort est toujours la meilleure :
Nous l'allons montrer tout à l'heure.
Un Agneau se désaltérait
Dans le courant d'une onde pure.
Un Loup survient à jeun qui cherchait aventure,
Et que la faim en ces lieux attirait.
Qui te rend si hardi de troubler mon breuvage ?
Dit cet animal plein de rage :
Tu seras châtié de ta témérité.
— Sire, répond l'Agneau, que votre Majesté
Ne se mette pas en colère ;
Mais plutôt qu'elle considère
Que je me vas désaltérant
Dans le courant,
Plus de vingt pas au-dessous d'Elle,
Et que par conséquent, en aucune façon,
Je ne puis troubler sa boisson.
— Tu la troubles, reprit cette bête cruelle,
Et je sais que de moi tu médis l'an passé.
— Comment l'aurais-je fait si je n'étais pas né ?
Reprit l'Agneau, je tète encore ma mère.
— Si ce n'est toi, c'est donc ton frère.
— Je n'en ai point.
— C'est donc quelqu'un des tiens :
Car vous ne m'épargnez guère,
Vous, vos bergers, et vos chiens.
On me l'a dit : il faut que je me venge.
Là-dessus, au fond des forêts
Le Loup l'emporte, et puis le mange,
Sans autre forme de procès.



#Enquête : ce qui fait date

Même si nous avons tous la même histoire nationale et internationale, il est surprenant de voir combien certains faits ont eu une importance dans notre existence. Nous sommes devenus ceux que nous sommes aussi grâce à une succession d'événements personnels et collectifs.

Vincent GUÉRIN, chercheur associé du Gérontopôle des Pays de la Loire procède à une enquête pour mieux connaître ce qui a fait date auprès de vous. Est-ce les premiers pas sur la lune, les événements de mai 1968, le lancement du TGV, la catastrophe nucléaire de Tchernobyl ???



Nous vous proposons de répondre à sa brève enquête (12 questions) pour mieux connaître ce qui a fait date pour vous dans votre jeunesse et tout au long de votre vie...



#Livre « Une jeunesse fracassée » de Jean GRIMBERG

Déboussolé par la guerre qui vient de se terminer, le jeune Jean Grimberg traîne dans Paris à la recherche d'un emploi. Sans diplôme, il se rabat sur des boulots d'opportunité relevés dans les petites annonces de la presse à grand tirage. Il est ainsi, tour à tour, suppléant de l'US Army, chasseur dans un grand hôtel parisien, vendeur de cravates dans des bars à whisky pour le compte de son oncle – un ancien prisonnier de guerre qui a repris l'affaire familiale en déshérence depuis quatre ans... Après un bref passage dans une société de cosmétique, il décide de sillonner la province, de villes en bourgades, avec son copain Jeannot, pour placer tantôt de « l'électricité en tube », tantôt des machines en libre-service, et finir à la tête d'une petite société de diffusion de cadeaux d'entreprise.

C'est une France oubliée que nous raconte l'auteur dans ses récits largement autobiographiques ; celle des commis voyageurs venus de l'avant-guerre, bientôt surclassés par une génération de représentants aux dents longues réunis à l'étape du soir autour de la table d'hôte d'une de ces auberges campagnardes qui sentait si fort la soupe aux choux et le chien mouillé ; une France du passé où il faisait bon vivre. Avis aux nostalgiques d'une époque sans internet ni téléphone modulaire !

On en parle avec l'auteur dans l'émission « Il est l'heure mon senior » ! :



L'AUTEUR

Jean Grimberg est né en 1927 dans une famille de petits commerçants. Après une scolarité en pointillé et pour échapper aux persécutions, il a traversé clandestinement la ligne de démarcation pour se réfugier à Annecy, en zone Sud, dans un hébergement qu'on lui avait indiqué mais qui s'est révélé illusoire. Il a alors travaillé dans une ferme avant de rejoindre, à 17 ans, au printemps 1944, le maquis de la Mandallaz, où il a combattu contre les Allemands. Rentré à Paris, il a repris ses études, qu'il a finalement abandonnées pour embrasser une carrière de représentant.

Livre « Une jeunesse fracassée » de Jean GRIMBERG, aux éditions « Jets d'encre », tarif public : 18 €



#Nos adhérents ont du talent

Je voudrais mettre en lumière 2 personnes aidantes de la Halte Relais d'Ecouflant.

Ils sont incroyables de par leurs qualités et leur savoir-être à l'égard de leurs femmes respectives.

Michel, toujours souriant, à l'écoute, exerce ses talents non seulement d'aidant 24h/24 mais il a des talents cachés. Eh oui, il coud et modifie des vêtements afin qu'ils s'adaptent parfaitement à la morphologie de sa femme. Il nous livre ses astuces pour diminuer les manches d'un superbe chemisier en conservant les poignets qui relaient un motif identique au col. Il crée une poche « à rallonge » à son jean afin que son téléphone portable ne dépasse pas de la poche, il retourne ses cols de chemise quand ils sont usés. Il est ingénieux cet homme et ne cesse de nous étonner.

Gérard, toujours souriant aussi, à l'écoute, et aidant 24h/24 nous livre ses talents sur plateau car bon cuisinier, il nous offre ses recettes et nous concocte même les gâteaux lorsque l'anniversaire de sa femme approche.

Un vrai plaisir à l'idée chaque mois de les voir se retrouver et voir que cette complicité entre eux n'a cessé de grandir d'une rencontre à l'autre, ce qui rend complices leurs femmes respectives.

À la Halte Relais d'Ecouflant, on apporte une idée sous le chapeau et finalement on laisse place à l'imagination de chacun, chacune en qui sommeille un artiste caché qui trouve le nid pour faire naître son talent.

Chapeau Michel, Chapeau Gérard !

Catherine HARMANGE, bénévole

#La nouvelle commission communication se met en place

Le Conseil d'Administration de France Alzheimer 49 a souhaité créer un groupe de travail constitué de cinq de ses membres bénévoles avec la collaboration de Solenne COTTEVERTE de l'équipe salariée, en charge de la communication.

Cette commission va réfléchir aux différents moyens de transmettre des informations pratiques ou générales à toutes les personnes concernées directement ou indirectement par la maladie d'Alzheimer : en premier lieu les familles mais aussi leur entourage proche et plus largement les habitants du département de Maine et Loire.

Par la suite, les supports variés utilisés par l'Association seront adaptés aux missions essentielles de France Alzheimer 49, redéfinies après une réflexion approfondie des bénévoles sur le projet associatif, réalisée dans les prochains mois.

La commission fonctionnera en étroite collaboration avec le bureau et le président en charge des contacts avec les organismes institutionnels locaux et l'Union

Nationale France Alzheimer.

Les objectifs que cette commission cherche à atteindre sont principalement de sensibiliser des publics variés aux particularités propres de cette maladie qui affectent la vie quotidienne de plusieurs millions de personnes en France, malades et leur entourage.

Il sera aussi d'apporter une information pratique sur les moyens disponibles mis en œuvre par France Alzheimer 49 pour aider les familles touchées par cette affection neurologique et cognitive si particulière, insuffisamment connue et qui engendre souvent un grand désarroi.

Nous vous tiendrons régulièrement informé des travaux de cette commission.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions (mail à : secretariat49@francealzheimer.org)

La commission Communication

#Théâtre : « Rage d'aidant » d'Ann Marie Teinturier aux Ponts de Cé

À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, retrouvons nous le 6 octobre à 20h au Théâtre des Dames aux Ponts de Cé pour cette soirée thématique. Le spectacle « Rage d'aidants », nous amènera avec humour et émotion à aborder la relation d'aide. Pièce de théâtre ? Stand-up ? Tragédie grecque ? « Rage d'aidants » est un « seule-en-scène » inclassable qui explore les aspects les plus drôles comme les plus douloureux de la relation d'aide.

Nous poursuivrons avec un débat animé par la responsable animation aînés pour le CCAS des Ponts de Cé en compagnie de France Alzheimer 49.



BILLETTERIE



2 heures / Dès 10 ans / 7 €

#Le jeu des 7 erreurs



#Mots mêlés

L'ETE

P	C	H	A	L	E	U	R	U	P	C	S	F	E
R	D	V	A	C	A	N	C	E	S	E	A	Z	S
A	S	Y	G	K	X	Q	S	E	L	R	U	M	K
N	C	O	V	P	L	A	G	E	O	I	O	N	E
D	A	D	X	S	J	A	Y	W	C	S	R	N	C
O	M	T	B	G	M	Y	D	Y	H	E	O	M	P
N	P	L	A	R	O	U	M	H	A	S	L	B	F
N	I	S	I	M	U	N	F	M	P	W	C	R	P
E	N	Z	O	E	S	W	B	O	E	O	I	O	A
E	O	V	N	L	T	E	X	L	A	R	O	N	K
Z	L	H	A	O	I	L	V	F	U	U	A	Z	A
A	A	W	D	N	O	J	R	L	J	N	L	A	S
V	C	Y	E	C	U	M	F	C	U	N	E	O	O
X	E	A	M	G	E	S	O	L	E	I	L	E	L

BAIGNADE - BRONZAGE - CAMPING - CERISES - CHALEUR - CHAPEAU - CIGALE GLACE - MELON - MER - MOUSTIQUE - PARASOL - PLAGE - RANDONNÉE - SOLEIL - VACANCES

#Sudoku (moyen)

			1	4		5	6
	3		8	2	1	7	
4					8		
	6	4	7				3
	8						4
	5				1	2	6
		3					9
	9	7	4		6		2
6	1		2	9			

Solutions page 12

#Nouveau partenaire

Le DAC 49 (Dispositif d'Appui à la Coordination) est un dispositif de coordination créé en 2022 issu de l'unification des MAIA et réseaux de santé du département.



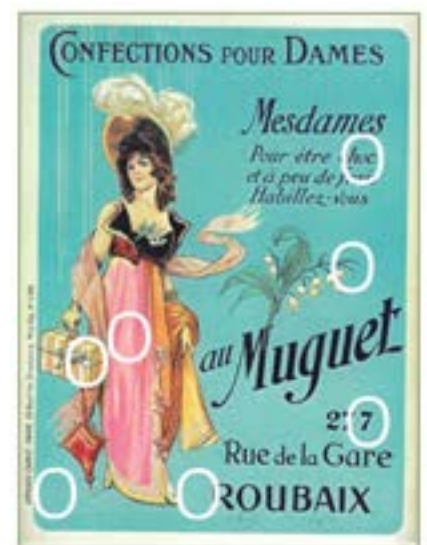
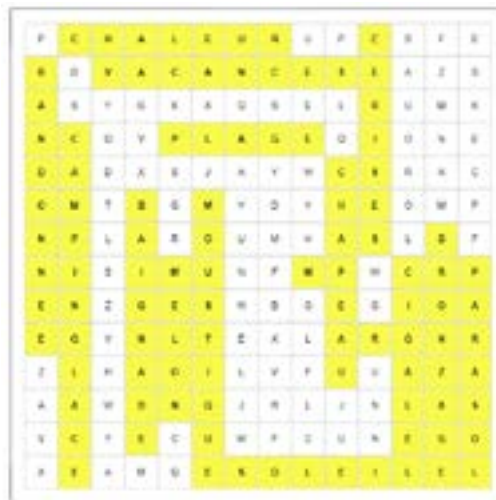
Le DAC vient en appui des professionnels de santé dans la prise en charge des situations complexes afin d'éviter les ruptures de parcours. C'est un dispositif pour les professionnels de santé et il ne peut pas être sollicité par les familles.

Depuis sa création, nous avons saisi le DAC49 une seule fois pour accompagner une famille dont le proche malade (vivant seul à domicile) refusait toute aide et des soins malgré des blessures et traumatismes.

Le DAC49 peut nous aider dans des situations complexes pour trouver des solutions dans les champs sanitaires et médico-sociaux en coordonnant les différents acteurs du soin et de l'accompagnement. Bienvenue au DAC 49 qui sera à nos côtés pour toujours mieux accompagner les familles.

#Solution des jeux

9	2	8	1	7	4	3	5	6
5	3	6	8	9	2	1	7	4
4	7	1	6	5	3	8	9	2
1	6	4	7	2	8	9	3	5
3	8	2	9	6	5	7	4	1
7	5	9	3	4	1	2	6	8
2	4	3	5	8	7	6	1	9
8	9	7	4	1	6	5	2	3
6	1	5	2	3	9	4	8	7



Pensées...



M Robert GUILLEUX, décédé le 1^{er} juin 2023
Mme Michelle ROCHELLE, décédée le 19 juin 2023

Un très grand merci à toutes les familles qui ont organisé une quête au profit de France Alzheimer 49. Ces dons contribueront à l'organisation d'actions au bénéfice des familles. France Alzheimer 49 reste à vos côtés pour vous accompagner...

Pour suivre toutes nos actualités, rendez-vous sur notre site internet :

www.francealzheimer.org/maineetloire/

Suivez-nous aussi sur FACEBOOK :

 @francealzheimer49

sur INSTAGRAM :

 @francealzheimer49

sur TWITTER (Twitter devient «X») :

 @FrAlzheimer49

Avec le soutien de:



FRANCE ALZHEIMER 49

Espace Frédéric Mistral - 4 allée des Baladins
49000 ANGERS

Tél. 02 41 87 94 94

secretariat49@francealzheimer.org